CONSUMPTION, ITS PREVENTION AND CURE.

क्षयरोग तेनो अटकाव अने उपाय.

સંગ્રહ કરી પ્રગટ કરનાર.

દવે જટાશંકર જેશંકર વૈધ.

ધી ઇન્ડીયન ફાર્મસી.

અમદાદ

પ્રથમ આવૃતી.

અમદાવાદ.

પાનકોરને નાકે ઘાંચીની વાડીમાં

"એંગ્લો વર્નાક્યુલર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ"માં

નથુભાઈ રતનચંદ મારફતીયાએ છાપ્યો.

સને ૧૯૦૧ સંવત ૧૯૫૭

કિંમત ૭ આના.

CONSUMPTION, ITS PREVENTION AND CURE.

क्षयरोग तेनो अटकाव अने उपाय.

સંગ્રહ કરી પ્રગટ કરનાર.

દવે જટાશંકર જેશંકર વૈદ.

ધી ઇન્ડીયન ફાર્મસી.

પ્રથમ આવૃતી.

અમદાવાદ.

પાનકોરને નાકે ઘાંચીની વાડીમાં

"એંગ્લો વર્નાક્યુલર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ"માં

નથુભાઈ રતનચંદ મારફતીયાએ છાપ્યો.

સને ૧૯૦૧ સંવત ૧૯૫૭

કિંમત ૭ આના.

પ્રસ્તાવના.

આજકાલ દુનિયામાં ક્ષયરોગ એટલો તો વધી ગયો છે કે હીંદુસ્તાનનું મૃત્યુ પત્રક તપાસતાં સેંકડે પંદર કરતાં પણ વધારે મૃત્યુ ક્ષયરોગથી થતા હોય એવું જોવામાં આવે છે. યુરોપ વિગેરે દેશોમાં પણ આ વ્યાધિનું જોર તેટલુંજ છે. અને તે પણું કરીને જુવાનોનેજ લાગુ થઇને દર વર્ષે સંખ્યાબંધ જૂવાનીઆઓ આ પ્રાણઘાતક વ્યાધિથી ગુજરી જાય છે. આ વ્યાધિ કેટલેક દરજ્જે અટકી શકે તેમ છે. તથા યેાગ્ય માવજતથી કેટલાકને મટી પણ શકે છે. કદાચ તદન ન મટે તોપણ યેાગ્ય માવજતથી દરદીનું જીવીત અવશ્ય કરીને લંબાય છે.

આવું હોવાથી આવા દુષ્ટ અને ચેપી વ્યાધિના કારણેા તથા તેની માવજત વિષેની કેટલીક હકીકત દરેક મનુષ્યે જાણવાની અવશ્ય જરૂર છે.

આ વ્યાધિ વિષે એકાદ ટુંકો નિબંધ લખવાનો મારા મનમાં ઘણા દિવસથી વિચાર હતેા. પણ કેટલાક કાર્ય પ્રસંગને લીધે તે બહાર પાડી શકાયેા નહોતો. જે હાલ કેટલાક વિદ્વાનોની સહાયથી બહાર પાડી શકયેા છું.

દરેક વ્યાધીના કારણેા જાણવાની ઘણી જરૂર છે. જો કારણેા બરાબર જણાય તેા વ્યાધિ કેટલેક દરજ્જે અટકી શકે છે. આ પુસ્તકમાં ક્ષયરોગના મુખ્ય મુખ્ય કારણેા આપ્યાં છે. જે દરેક મનુષ્યે મનન કરવા યેાગ્ય છે.

હાલમાં ઘણા પ્રકારના ઉપચારો ચાલે છે જેવાકે દેશી અંગ્રેજી અને હોમીયેાપેથીક વીગેરે તે પ્રમાણે તે દવા વાપરનારાઓને આ ગ્રંથ ઉપયેાગી થઇ પડે તેવા

હેતુથી તેમાં દેશી અંગ્રેજી અને હોમીયોપેથીક ઉપચારો આવ્યા છે. આ વ્યાધિમાં અંદર ખાવાની દવાની સાથે કેટલાક બાહ્યોપચાર તથા સહાયકારી ઇલાને (Hygienic treatment) કરવાની ઘણી જરૂર છે. તે પ્રમાણે કરવાથી કેટલીકવાર ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. માટે તેનો પણ સમાસ કરવામાં આવ્યો છે.

ટુકામાં આ રોગની સાધારણ ચિકિત્સા અત્રે આપી છે. જો કે આ પુસ્તક વાંચીને સાધારણ મનુષ્ય ક્ષયરોગની દવા કરી નહીં શકે પણ વૈદની ગેરહાજરીમાં થોડો ઘણો ફાયદો કરી શકશે.

વૈદક જેવા ગહન વિષય લખવામાં આ મારો પેહેલો જ પ્રયાસ છે. અને તેથી ખામીઓ ઘણી હશે માટે આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી અનુભવિ વિદ્વાનોને કાંઇ ખામી અગર દોષ માલમ પડે અગર બીજી કાંઇ સુચના કરવી યોગ્ય લાગે તો કૃપા કરી જણાવશે તો બીજી આવૃત્તિ વખતે ઉપકાર સાથે તે દાખલ કરવામાં આવશે.

અમદાવાદ	}	જટાશંકર જેશંકર.
તા. ૧-૧૧-૧૯૦૧		ધી ઇન્ડીન ફાર્મસી.

CONSUMPTION,
ITS PREVENTION AND CURE.

ક્ષય રોગ તેનો અટકાવ અને ઉપાય.

ક્ષય રોગ એ ઘણું ભયંકર દરદ છે એ દરદ જેને લાગુ પડે છે તેના પ્રાણ લીધા વિના છોડતું નથી. વળી તે યુવાવસ્થામાંજ લાગુ પડે છે અને ઘણું કરી અઢારથી ત્રીસ વર્ષ સુધીમાં વધારે લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે, હાલના જમાનામાં આ રોગ સર્વત્ર વ્યાપિ રહ્યો છે. પૃથ્વીના બધા ભાગમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધેલું જોવામાં આવે છે. યુરોપ અને અમેરિકા જેવા સુધરેલા દેશમાં પણ આ વ્યાધિએ ત્રાસ વર્તાવ્યો છે દરેક દેશમાં દર વર્ષે આ રોગથી હજારો જુવાનીઆઓ મૃત્યુને શરણ થાય છે, આ વ્યાધિ કેટલેક દરજ્જે ચેપી ગણાય છે. અને તેના ચેપીપણાને લીધે યુરોપ અને અમેરિકામાં બહુ ચર્ચા ચાલી રહેલી છે. તે દેશોમાં ક્ષય રોગીને માટે જુદી જુદી દવાશાળાઓ સ્થપાણી છે અને ત્યાં આ રોગને માટે કેટલીક ઉપયોગી શોધો થાય છે. લોકોમાં પણ મ્યુનીસીપાલીટી તરફથી વખતો વખત યોગ્ય વર્તનના સૂચનાના પત્રો વહેંચાય છે. આ દેશમાં તેને માટે પુરતો બંદોબસ્ત નથી તે કરવાની અવશ્ય જરૂર છે.

વ્યાખ્યા—આ રોગને ક્ષય રોગ કહે છે કારણ કે તેમાં શરીર અને પાચનાદિક્રિયાનો ક્ષય થાય છે. રસ, રક્ત

માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર વિગેરે ધાતુને ઉત્તરોતર શોષ થવાને લીધે તેને શોષ રોગ પણ નામ આપેલું છે. વાગભટ્ટાચાર્યે તો તેને સર્વ રોગનો રાજા ગણી "રાજ્યક્ષ્મા" નામ આપેલું છે.

ફેફસાં—ક્ષય રોગ એ ફેફસાંનો એક મોટામાં મોટો વ્યાધિ છે, માટે તે વિષે થોડુ ઘણું જાણવું જરૂરનું છે. ફેફસાં એ આપણા શરીરના પોષણને માટે ઘણો ઉપયોગી વાયુરૂપી ખોરાક લેનારાં અવયવો છે. ફેફસાં બે છે અને તે આપણી છાતીની પોલાણમાં હૃદયની ડાબી અને જમણી બાજુએ રહેલાં છે ફેફસાનો આકાર ઉપરથી સાંકડો અને નીચેથી પહોળો છે. તે પોલાં હોય છે અને તેનો ગુણ વાદળી જેવો છે એટલે હવા ભરાવાથી ફુલે છે અને હવા નીકળી જવાથી બેસી જાય છે. ઉપર કહેલો વાયુરૂપી ખોરાક એટલે હવા સાધારણ રીતે નાકમાંથી મોઢાના પાછલા ભાગમાં થઇ હવાની નળી વાટે ફેફસામાં જાય છે. આપણું બધું લોહી આખા શરીરમાં ફરવા માંડયા પહેલાં એકવાર ફેફસામાં જાય છે, પચન ક્રિયાથી થયેલો અન્નનો રસ લોહી થઇને નાના આંતરડામાં રહેલી અસંખ્ય નળીયો વાટે એકત્ર થઇ હૃદયમાં જાય છે. આ હૃદયમાં આવેલું લોહી ફેફસાંમાં જાય છે ત્યાં જે વાયુરૂપી ખોરાક એટલે હવા આપણે શ્વાસમાં લઇએ છીએ તેમાં રહેલા ઑકસીજનવડે તે શુદ્ધ થાય છે. અને શુદ્ધ થઇને હૃદયના બીજા ભાગમાં આવે છે અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં સઘળા અવયવોને પોષણ આપવા માટે ફરે છે. શરીરમાં ફરીને આવ્યા બાદ જે લોહી ફેફસામાં જાય છે તે કાળા રંગનું હોય છે. અને તે વખતે તે નિરૂપયોગી છે, શ્વાસમાં લીધેલી

હવામાંનો ઑાકસીજન લોહીને શુદ્ધ કરે છે એટલે લોહીમાં જે કાર્બોનીક એસિડ વિગેરે નુકશાન કરનાર તત્વો રહેલાં છે તેમને છુટા પાડી આપણે શ્વાસ કાઢીએ છીએ તેભેગાં બહાર કાઢી નાંખે છે. ઉપર કહેલ કાર્બોનીક એસિડ ગેસ વિગેરે રકતના ઝેરી પદાર્થો શ્વાસ વાટે બહાર પડે છે. અને તેની જગ્યાએ શ્વાસમાં લીધેલો ઑાકસીજન રક્તમાં જાય છે.

આ ફેરફારથી લોહીનો રંગ કાળો બદલાઇ લાલ થાય છે. લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થયું એટલે શરીરમાં બીજો ફેરો મારવા જાય છે. અને બગડેલી હવા પાછી બહાર આવે છે. આ પ્રમાણે નિરંતર ચાલ્યા કરે છે ને આપણા શરીરના લોહીની સ્વચ્છ થવાની ક્રિયા હમેશાં ચાલુ રહ્યા કરે છે. માટે ફેફસાં એ આપણા શરીરના ઉપયોગી અવયવો છે. તે વડે આપણું જીવન જાળવી શકાય છે. માટે તેનું યુકિતથી જતન કરી તેમાં કોઇ રોગ લાગુ પડવા દેવો નહીં જોઇએ.

ક્ષય રોગમાં ફેફસાની સ્થિતી—ફેફસાં જ્યારે તંદુરસ્ત હોય છે ત્યારે પોલાં હોય છે અને તે વાદળી જેવાં લાગે છે. એટલે હવા ભરાવાથી ફુલે છે અને હવા નીકળી જવાથી બેસી જાય છે. પણ જ્યારે કોઇ પણ કારણથી ફેફસામાં અન્ય પદાર્થનો જમાવ થાય ત્યારે તે ઠેકાણાનો ફેફસાનો ભાગ પોલો મટી નક્કર થાય છે. આ નક્કર થઇ પડેલો ભાગ પછી શ્વાસો શ્વાસ લેવાને નિરૂપયોગી થઇ પડે છે એટલે લોહી કે જે આપણું જીવન છે તેની શુદ્ધિમાં થોડી ઘણી ખામી આવે છે. અને શ્વાસોશ્વાસ પુરો ન લેવાવાથી જીવીત ઓછું થવા લાગે છે અને વ્યાધિનો પાયો

નંખાય છે. થોડો વખત ગયાબાદ નક્કર થયેલા ભાગમાં વિકૃતિ થઇને તે સડવા માંડે છે. આ સડેલા ભાગનો ફેફસાં માં જ્યાં જ્યાં સ્પર્શ થાય ત્યાં ત્યાં પણ તેવો સડો થાય છે. આ સડેલો ભાગ પછી કફરૂપે બહાર પડે છે. તે સડેલો ભાગ તથા તેની આસપાસનો કેટલોક ભાગ સડીને કફ રૂપે બહાર નીકળી જાય તે વખતે ત્યાં એક ખાડો પડી રહે છે. જો આવી રીતે થયા પછી સડેલો ભાગ દુર કરી નવો ભાગ સડે નહીં તેવી યોજના થાય તો વ્યાધિ મટવાની આશા રહે છે. નહિંતો એક પછી એક ભાગ સડી આખું ફેફસું સડીને ખવાઇ જાય છે. જેથી આખરે દરદી શ્વાસ લેવાનું સાધન તુટી જવાથી મૃત્યુ પામે છે.

ક્ષયની જાતો—ક્ષય રોગની મુખ્ય બે જાતો છે. એટલે કે એક સામાન્ય અને બીજો ટયુબર કયુલર સામાન્ય ક્ષય રોગ ઘણું કરીને જીર્ણતાવ, જીર્ણ ઉધરસ, સનીપાત જવર (ન્યુમોનીયા)ની જુની અસર સુવા રોગ, રક્તપીત, કંઠમાળ, પ્રદર અને ધાતુક્ષય વિગેરે રોગોમાથી છેવટે પેદા થાય છે.

બીજો એટલે ટયુબર કયુલર એ શરીરની નબળી સ્થિતિમાં ફેફસામાં ક્ષયના સુક્ષ્મ જંતુઓ દાખલ થવાથી થાય છે. આ જાતનો ક્ષય રોગ ઘણો ભયકર અને ચેપી ગણાય છે. બધી જાતના ક્ષયરોગ આખરે ટયુબર કયુલરનું રૂપ ધારણ કરે છે.

પૂર્વ રૂપ—The Pre-tubercular State-કેટલાક વિદ્વાન દાકતરોનું માનવું છે કે ક્ષય રોગનાં ચિન્હો સ્પષ્ટ ખુલ્લાં જણાયા પહેલાં કેટલાક અમુક ચિન્હો ક્ષય રોગના પૂર્વ રૂપ તરીકે કેટલીકવાર જોવામાં આવે છે આવાં ચીન્હો બહુ સૂક્ષ્મરૂપે જણાય છે અને પાકા અનુભવીને પણ બહુ બારીક

કીથી તપાસતાં માલમ પડેછે. છાતીના ભાગની તપાસ કરતાં અવાજમાં જરા ફેર આવે છે તથા દરદીના શરીરની ગરમી વખતો વખત તપાસતાં સેજ વધારે લાગે છે. આ ઉપરથી ક્ષય હશે એમ અનુમાન કરવું ઘણું મુસ્કેલ છે તો પણ આસપાસની હકીકત તપાસતા તથા તેના કુટંબ વિગેરેની ખાસ હકીકત જણાતાં થોડી ઘણી પણ ઉપયોગી બાબત માલમ પડે છે. આ તપાસથી જો શક જેવું લાગે ને ઉપાય કરવામાં આવે તો અવસ્ય ફાયદો થાય છે.

THE PRE-TUBERCULAR STATE.

Some physicians affirm, and we think correctly, that in most cases there may be detected some signs and symptoms which indicate the existence of Phthisis "before the actual growth of tubercule". This is termed the Pretubercular State, the physical signs of which are according to Markham the slightest sub-clavicular dull percussion sound, with lessened vesicular murmur, less forcible and deep inspiration and flattening of the apex of the lungs"

The temperature of the body, it is believed, affords the most reliable ground for early diagnosis, long before any physical sign is present, and when the symptoms are insufficient to make such a diag-

ક્ષયના જંતુઓ—આ જંતુઓને "ટયુબરકયુલ" કહે છે, તે જંતુઓ મનુષ્યના ફેફસામાં કોઈ પ્રકારે દાખલ થઈ ત્યાં પોતાનો જમાવ કરે છે. જો આદમી બીજી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો તે જંતુઓ બહુ નુકશાન કરી શકતા નથી અને આખરે પોતાની મેળે નાશ પામે છે, પણ જ્યારે દરદીનાં ફેફસાં નબળાં હોય અગર કોઇપણ પ્રકારનો સળેખમ શરદી કે ઉધરસ વીગેરે વ્યાધિ થયો હોય તો ત્યાં તેઓને રહેવું બહુ અનુકુળ પડે છે. ત્યાં તેઓ ઘર કરીને રહે છે. ધીરે ધીરે તેઓની સંખ્યામાં વધારો થાય છે ને એ આખરે ફેફસાનો સડો કરે છે. અને એક પછી એક નવો ભાગ સેડવી દરદીનો અંત આણે છે. નબળી *તબીયતમાં તેઓ

---

nosis certain. We have such cases frequently under our care and under early treatment they generally terminate favourable.

(Ruddock on Consumption).

Tubercules are usually deposited slowly and painlessly, during some period of defective health; and after remaining latent for an indefinite time they waste, if the general health improves; or soften and cause abscesses and other destructive changes, if the health deteriorates.

The practical conclusions of the eminent and careful medical observers are, that if the further growth of tubercule be arrested, those already existing may diminish in size, become absorbed, and the lung tissue cicatrize.

ધીરે ધીરે અને ખબર પડ્યા વિના ફેફસામાં દાખલ થાય છે. અને કેટલોક વખત રહ્યા પછી જો તબીયત સારી થઇ જાય તો તેઓ અદ્રશ્ય થઇ જાય છે. પણ જો તબીયત બગડતી જાય તો તેઓ જોસમાં આવી ભયંકર ઉપદ્રવ કરે છે.

ઘણા વિદ્વાન ડોક્તરોનું માનવું છે કે આ વ્યાધિની દરમ્યાન જો નવા જંતુઓ દાખલ થતા અટકાવાય તો જુના જંતુઓ જે દાખલ થઇ ગયા હોય તે હળવે હળવે જેમ તબીયત સુધરતી જાય તેમ નાશ પામતા જાય છે. માટે ખાસ ધ્યાન આપવાનું કે જો યોગ્ય દવા અને ખાનપાનથી દરદીનું પોષણ સારૂં થાય તો તે જંતુઓ બહુ ફાવી શકતા નથી.

આરંભના લક્ષણો-ક્ષયરોગના આરંભના લક્ષણો ઘણી વખત અપ્રસિદ્ધ હોય છે તે એવાં તો ધીરે ધીરે જણાય છે કે દરદીને તેમજ ઘરના વડીલોને તેની બીલકુલ ખબર પડતી નથી ને ઘણો વખત ગુપ્ત રહી શકે છે, અને અમુક સંજોગોમાં તે બહાર ખુલ્લાં દેખાય છે. તેમ તે વ્યાધિના સઘળાં ચિન્હો સઘળાં દરદીને એક સરખાં દેખાય છે તેમ નથી. કેટલાકને ખાંસી વધારે હોય છે ને કેટલાક ને ઘણી થોડીજ ખાંસી જણાય છે. કેટલાકને લોહી બહુ પડે છે ને કેટલાકને બીલકુલ પડતું નથી ને તાવ પણ સઘળા દર્દીને ઓછો વત્તો જણાય છે એમ ઓછાવધતા ચિન્હો પ્રત્યેક દરદીને જણાય છે.

ક્ષયરોગનાં મુખ્ય લક્ષણો:—શરીરનું દીવસે દીવસે ગળતા જવું. અન્નની અરૂચી, મંદાગ્ની. જીર્ણજ્વર, શ્વાસ, ખાંસી, ખાંસીમાં લોહી પડવું, કફનું પડવું, સ્વર બદલાઇ જવો, છાતી પડખાં તથા ખભામાં પીડા, હાથ પગના તળીયામાં દાહ, તૃષા, મોળ, ઉલટી, કવચિત પેટમાં

દુખાવો, રાત્રીએ ખુબપસીનો વળવો, અશક્તતા, સુસ્તી, મોઢું આવી જવું, તથા આખરે ઝાડો થઇ આવવો, એટલાં છે.

જીર્ણ અને તીક્ષ્ણ ક્ષય:-Chronic and Acute Consumption.

જીર્ણ ક્ષય—Chronic Consumption. શરૂઆતમાં કંઇપણ ખબર પડતી નથી પણ શરીર ગળતું જાય છે ને બેચેની લાગેછે. અનાજ ઉપર અરૂચિ થાય છે અને પુરેપુરો ખોરાક લેવાતો નથી. કોઇ વખત પેટમાં દુખે છે અને કોઇ વખત છાતીમાં દુખે છે. આવા નજીવા ચિન્હોથી દરદીને ક્ષય હશે એવી શંકા પણ થતી નથી. ધીરે ધીરે થોડી ઉધરસ દેખાય છે તથા કોઇ પ્રસંગે તાવ પણ આવી જાય છે જે થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે. દસ બાર દીવસ પછી વળી ફરીથી તાવ આવે છે જે જરા લાંબો વખત પહોંચે છે. આ પ્રમાણે કેટલીક મુદત ચાલ્યા પછી તાવ અને ઉધરસ ઘર કરીને બેસે છે. આ દરદમાં દરદીને હાંફ ચડે છે, જોસમાં કામ કરી શકતો નથી; અને જરા કામ કરતાં થાક લાગી જાય છે. ક્ષયનો તાવ લાગુ થયા પછી દરદીને ઘણોજ ઢીલો પસીનો વળે છે જે કોઇપણ ઉપાયે બંધ થતો નથી. જેમ જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ દરદી વધારે ને વધારે નબળો પડતો જાય છે અને આખરે હાડપીંજર થઇ રહે છે. કોઇપણ જાતની દવાથી તાવ વીગેરે હઠતાં નથી. જેમ તાવનું જોર વિશેષ તેમ ફેફસાં પણ વિશેષ સડતાં જાય છે અને પુષ્કળ પરૂના ગળફા પડે છે. ગળફા સાથે થોડું ઘણું લોહી પણ પડે છે જ્યારથી તાવ અને ઉધરસ ઘર કરીને બેસે છે ત્યારથી દરદીનો સ્વર બેસતો જાય છે. આ દરદમાં વખતોવખત દરદીનું મોઢું આવી જાય છે જેથી ખાવાની બહુ વીટંબના પડે છે. દરદીના હાથપગના

તળીયામાં બહુ દાહ થાય છે તથા ખભા પડખાં તથા છાતીમાં ફરતી પીડા રહે છે; કવચિત ઉલટી પણ થાય છે જેથી થોડું ખવાયું હોય તે પણ નીકળી જાય છે તથા થોડો ઘણો પેટમાં દુખાવો પણ રહે છે. આ વ્યાધિમાં આખરે ઝાડો થઇ આવે છે જે ઘણું ખરાબ ચિન્હ છે. કારણ કે બીજી બધી ધાતુનો ક્ષય થયો હોય તોપણ જ્યાં સુધી ઝાડો ન હોય ત્યાં સુધી મૃત્યુની ધાસ્તી થોડી રહે છે. ઝાડો થયા પછી દરદી એકદમ લેવાઇ જાય છે, પગે સોજો આવે છે અને ધીમે ધીમે સન્નીપાત જેવું થઇ દરદી પ્રાણત્યાગ કરે છે.

તીક્ષ્ણ ક્ષય—પ્રથમથીજ તાવ અણુતાર ભર્યો રહે છે. ને ફેફસાંના વરમના જેવા ચિન્હ જણાય છે. છાતી દુખ્યા કરે છે, ઉધરસ બહુ આવે છે ને દર્દીને પુષ્કળ ગળફા પડે છે. આ વ્યાધિમાં જીર્ણ ક્ષયમાં જે ચિન્હો રફતે રફતે થાય છે તે આમાં બહુ જલદીથી જણાઇ આવે છે અને જેને લઇને દર્દી થોડા વખતમાં ગુજરી જાય છે. ક્ષયરોગની મીલીઅરીટયુબર કયુલોસીસ અને ઝલોપીંગથાઇસીસ વીગેરે કેટલીક જાતો છે જે ઘણી ભયંકર અને થોડા વખતમાં દર્દીનો પ્રાણ લે તેવી છે. પણ તે બહુ જુજ જોવામાં આવે છે.

ક્ષયરોગની ત્રણ અવસ્થા;-ક્ષયરોગની ત્રણ અવસ્થા કરેલી છે, જયારે શરૂઆતમાં ફેફસામાં જમાવ થવા માંડે છે ત્યારે તે પોલાં મટી નક્કર થાય છે. અને તે વખતે પહેલી અવસ્થા કહે છે તે વખતે ક્ષયના ચિન્હો બહુ થોડા જણાય છે. સેજ સાજ તાવ તથા ખાંસી જણાય છે, ડીણુ તથા થુંક જેવો કફ પડે છે તથા શરીર દીવસે દીવસે ગળતું જતું જણાય છે.

બીજી સ્થિતિ;—નક્કર થયેલ ફેફસાનો ભાગ સુજી આવે છે. તે ભાગ નરમ પડી તેમાં પાક થઇ આવે છે.

તે પાકેલો ભાગ ખાંસી મારફત કફરૂપે બહાર પડવા માંડે છે. આ વખતે સઘળા ચિન્હો સ્પષ્ટ દેખાય છે. તાવ અને ખાંસી જોરમાં જણાય છે તથા શ્વાસ અરૂચી વીગેરે જણાય છે ને દરદી દીન પરદીન લેવાતો જાય છે.

ત્રીજી સ્થિતી—કેટલીક મુદતે કફ નીકળી જઇ છાતી બોદી થઇ જાય છે અને તે ઠેકાણે ખાડો પડી રહે છે અને છાતી બેસી જાય છે. આ વખતે બધા ચિન્હો પૂર્ણ જોસમાં હોય છે અને દરદી મોતની અણીપર આવી રહેલો હોય છે.

દેશી વૈદકમાં તેનાં ચિન્હો પ્રમાણે એકાદશરૂપ, ષડરૂપ અને ત્રિરૂપ શોષ એવા ભાગ પાડેલા છે. અને તે ચિન્હો વાત પિત અને કફના ન્યુનાધિક પણાથી ઓછાં વધતાં દરેક દરદીને જણાય છે એકાદશ રૂપ શોષમાં ખભા, પડખાં તથા છાતીમાં દુ:ખાવો, સ્વરભંગ જ્વર, દાહ, અતિસાર રક્તશ્રાવ, શુળ, અરૂચી, ખાંસી, શ્વાસ, ગળાનો રોધ, તથા માથાનું ભારેપણું વિગેરે ચિન્હો જણાય છે. ષડરૂપ શોષ માં ઉધરસ, અતિસાર પાંસળામાં શુળ, સ્વરભંગ અરૂચી અને જ્વર એટલાં ચિન્હો પ્રાધાન્યપણે જણાય છે અને ત્રિરૂપ શોષમાં ખભા તથા પાંસળામાં પીડા, હાથ પગમાં બળતરા અને આખા શરીરમાં તાવ એ ત્રણ ચિન્હો મુખ્ય જણાય છે. અને એ ત્રણે જાતના શોષ અસાધ્ય ગણાય છે.

વળી ક્ષય રોગના વ્યવાય શોષી, શોકશોષી, વાર્ધકય શોષી, વ્યાયામશોષી, અધ્વપ્રશોષી, અને ક્ષુધાશોષી, વીગેરે જાતો કહી છે પણ ખરૂં જોતાં તે તેના કારણોમાં આવી જાય છે.

વળી ઉરઃક્ષત નામનો એક વ્યાધિ છે, તેના અને ક્ષયનાં કારણ લક્ષણ અને ઉપાયો લગભગ સરખા છે તેથી અત્રે નોખો કહ્યો નથી.

ક્ષયરોગનાં ખાસ ચિન્હોઃ—

કૃષ્યતા અગર શરીરનું દીવસે દીવસે ગળતા જવું:-આ વ્યાધિમાં દરદીનું શરીર શરૂઆતથીજ દુર્બળ થતું જાય છે. કોઇપણ ખાસ કારણ શિવાય શરીર ગળતું જાય ત્યારે તેનો બરોબર તપાસ કરવો જોઈએ, આ વ્યા૰ ધિમાં શરીર ચોકસ નિયમથીજ "Grain by grain decay" ગળતું જાય છે, શરીર દુબળું થવામાં માંસ ગળે છે એટલુંજ નહી પણ શરીરના સ્નાયુ તથા હાડકા સુદ્ધાં ગળે છે, જેમ જેમ દરદ વધે તેમ તેમ દરદી વધારે ક્ષીણ થતો જાય છે ને આખરે શરીર હાડપીંજર થઇ રહે છે. આ દરદમાં દરદીનું વખતોવખત વજન કરવાની જરૂર છે.

મંદાગ્નિ:—આ વ્યાધિમાં દરદીની જઠરાગ્નિ ઉત્ત૰ રોત્તર મંદ થતી જાય છે, દરદીને ખાવાનું કહીયે તો ઉ૰ લટો ચીડાય છે, ઘી જેવા પદાર્થનો તદન કંટાળો હોય છે, દરદીથી પુરતું ખવાતું નથી અને જે થોડું ખવાય છે તે પુરેપુરૂં પચતું નથી, તેથી શરીર એકદમ ના તાકાત થઇ જાય છે.

ખાંસી—ખાંસી એ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ છે, ખાં સી શરૂઆતમાં બહુ થોડી અને ખાલી આવે છે, પ્રથમ ખાંસી સવારના પહોરમાં જરા વધારે જણાય છે; કેટલાક દરદીને ખાંસી સહેજ હોય છે ને કેટલાકને તો બહુ વધારે હોય છે, જેથી દરદી કંટાળી જાય છે, દરદના પ્રમાણમાં ખાંસી વધતી જાય છે; શરૂઆતમાં ફીણ તથા થુંક જેવો

કફ પડે છે અને થેાડા વખત પછી પાકેલાં પરૂ જેવા કફ ના ગળફા પડવા માંડે છે, ખાંસીથી એકઠેા થયેલેા કફ તથા સડેલેા ભાગ બહાર પડે છે, એકલી ખાંસીથી દરદીને ક્ષય છે એમ અનુમાન થાય નહી કારણકે બીજા વ્યાધિમાં પણ ખાંસી હેાય છે.

લેાહીનું પડવું—આ દરદમાં ઘણી વખત ખાંસી ની સાથે લેાહી પડે છે લેાહી પડવાથી ક્ષય રેાગનું અનુ માન થાય છે. બીજા રેાગમાં પણ લેાહી પડે છે ખરૂ. કેાઈને ઘણું થેાડું લેાહી પડે છે અને કેટલાકને તેા બહુ જથ્થામાં પડે છે. કેટલાક દરદીને પ્રથમ એકાદ વખત થેાડું લેાહી પડી ક્ષયરેાગની શરૂઆત થાય છે.

નાડી તથા શ્વાસ—ક્ષય રેાગ શરૂ થાય ત્યારથીજ નાડી તથા શ્વાસ થેાડા જલદ ચાલે છે. જેમકે સ્વભાવિક નાડીની ગતિ દર મીનીટે ૭૫ થી ૮૦ હેાય તે રેાગ શરૂ થયા પછી હળવે હળવે વધવા માંડે છે. જ્યારે જ્યારે તાવ આવી જાય છે. ત્યારે ત્યારે નાડી તથા શ્વાસ વધારે ઉતાવળાં માલમ પડે છે. નાડીની ગતિ એકસેા વીસ સુધી થઇ જાય છે અને શ્વાસ જે તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં ચેાદથી અઢાર જેટલે હેાય તે દર મીનીટે ત્રીસ જેટલેા આખરે થઇ જાય છે.

ક્ષય જ્વર—આ દરદમાં તાવ લાગુ પડયેા એટલે ક્ષયનું દરદ બરેાબર થયું એવેા નિશ્ચય થાય છે. સાંજની વખતે તાવ ભરાય છે જે આખી રાત રહે છે. સવારે જોઇએ તેા દરદી પસીનાથી બીજાઇ ગયેલેા હેાય છે. દીવસે દીવસે તાવ વધતેા જાય છે, કેાઇ પણ ઉપાયથી તાવ હઠતેા નથી આ તાવથી દરદી આખરે મેાતની અણીપર આવી જાય છે.

ઉલટી તથા મુખપાક—આ ચિન્હો કાંઇ ઓછા ત્રાસદાયક નથી. થોડું ઘણું જે ખવાય છે તેપણુ નીકળી જાય છે તથા મોઢું આવી ગયેલું હોવાથી અનાજ પણુ પુરતું લઇ શકાતું નથી.

અતિસાર—આ દરદમાં ઝાડો એ આખરનું ચિન્હ છે. ક્ષયમાં ઝાડો થયો એટલે દરદી થોડા દીવસ બચશે એવું અનુમાન થાય છે. ઝાડાથી દરદી એકદમ લેવાય જાય છે. માટે આ વ્યાધિમાં અતિસાર લાગુ ન પડે તેવી કાળજી રાખવી.

બીજા ચિન્હો—આ વ્યાધિમાં કોઇ કોઇવાર દરદીના દાંતના પેઢાની કોર ઉપર લાલરંગની લીંટી જોવામાં આવે છે તથા દરદીના આંગળીના ટેરવા વિચિત્ર રીતે ગોળ થયેલા લાગે છે અને આંગળીનાં નખ વાંકા વળેલા લાગે છે, આ વ્યાધિમાં દરદી એક તરફથી પીડાતો હોય છે છતાં તેની વિષયવાસના ઓછી થતી નથી તેપણ અજાયબ જેવું છે. માટે તેની પૂરતી કાળજી રાખી વિર્યનું રક્ષણુ કરવું.

વિશેષ હકિકત—અંગ્રેજી વૈદક શાસ્ત્રમાં ક્ષય રોગના તીક્ષ્ણુ ક્ષય અને જીર્ણ ક્ષય એવા મુખ્ય બે પ્રકાર પાડેલા છે તે બેના તેના કારણો તથા બીજા ખાસ ચિન્હો પ્રમાણે કેટલાક પેટા ભાગ પાડયા છે, અને તેમાંના મુખ્ય નિચે પ્રમાણે છે.

તીક્ષ્ણુ ક્ષય—એકયુટ ટયુબરકયુલોસીસ, સ્ક્રોફ્યુલસ ન્યુમોનીક થાઇસીસ, એકયુટ ટયુબરકયુલો ન્યુમોનીક થાઇસીસ.

જીર્ણ ક્ષય—કેટેરલ થાઇસીસ, ફાઇબ્રોઇડ થા-

ઈસીસ, સ્ક્રોફ્યુલસ થાઈસીસ, હૅમોરેજીક થાઈસીસ, લૅરીંજીયલ થાઈસીસ.

આ ઉપર ગણાવેલ બધી જાતના ક્ષય રેાગના સાધારણ લક્ષણેા તેા એક સરખાં હેાય છે, પણ અમૂક ખાસ ચિન્હેા તથા કારણેાથી તેને ચેાકસ નામ આપવામાં આવ્યા છે. તીક્ષ્ણ ક્ષય રેાગમાં દરદીને ક્ષયની સાથે ઘણા ખરાં ન્યુમેાનીયાના એટલે સન્નીપાત જ્વરના ચિન્હેા જણાય છે. અને થેાડા વખતમાં દરદી ગુજરી જાય છે.

ઉપર કહેલી તીક્ષ્ણ ક્ષય રેાગની જાતેા ઉપરાંત મીલીઅરીટચુબરકયુલેાસીસ તથા ગૅલેાપીંગ થાઈસીસ વીગેરે કેટલીક જાતે છે, જે ઘણી ભયંકર છે, અને સાધારણ ક્ષય રેાગ કરતાં બહુ વિચિત્ર પ્રકારની છે. જેવી રીતે ફેફસામાં જંતુઓ દાખલ થઇ વ્યાધિ કરે છે તેવી રીતે તેવા જંતુઓ શરીરના બીજા બારીક મર્મસ્થાનેામાં પ્રવેશ કરી અથવા તેા ફેફસા માંહેલેા બીગાડ કાેઇપણ રીતે લેાહીમાં પ્રવેશ કરી મહા ભયંકર મીલીઅરી ટચુબરકયુલૅાસીસ નામનેા વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે.

જીર્ણ ક્ષય રેાગમાં લગભગ ચિન્હેા તેા સરખાં હેાય છે. પણ કાેઇ કાેઇ ચિન્હ વિશેષ પણે જણાય છે છે, જેમ કે જેમાં લેાહી વધારે પડતું હેાય ત્યારે તેને હૅમેારેજીક થાઇસીસ કહે છે અને સ્ક્રોફ્યુલા વાંચનારને (કંઠમાળ)ના જેવા ચિન્હેા જણાતા હેાય ત્યારે તે સ્ક્રોફ્યુલસ કહેવાય છે, ઉપરની બધી જાતેાનું વર્ણન સાધારણને બહુ ઉપયેાગી નથી માટે અત્રે તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું નથી,

દેશી વૈદકમાં જે ઉરઃક્ષત નામનેા વ્યાધિ કહ્યેા છે તે જે કારણેાથી ક્ષય થાય છે તેજ કારણેાથી ઉરઃક્ષત

થાય છે, ઉરઃક્ષતમાં ફેફસાની અંદર એક ક્ષત પડે છે તે-થી તે ભાગ ખવાઇ જઇ રકત મિશ્રિત, દુર્ગંધિ યુકત પરૂવાળા ગળફા પડે છે. આ વ્યાધિમાં લોહી પડવા વધારે સંભવ છે. આ વ્યાધિના ચિન્હો હેમોરેજીક થાઇસીસને મળતાં છે. વળી દેશી વૈદકમાં અનુલોમ અને પ્રતિલોમ ક્ષય કહ્યા છે, એટલે અનુલોમ ક્ષયમાં પ્રથમ વાત, પિત્ત અને કફ વિગેરે દોષો કે જેમાં કફનો કોપ વધારે હોય છે તેવા દોષોથી રસાદિ ધાતુ વહેનારી નળીયો રૂંધાઇ જાય છે, અને બધો રસ એકને એક ઠેકાણે સુકાઇ જાય છે અને પછી અનુક્રમે રસ, રકત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને વિર્ય વીગેરે ધાતુનો ક્ષય થાય છે. અને આદમી સુકાઇ હાડપીંજર થઇ રહે છે ટુંકામાં આવી જાતનાં ક્ષયમાં પ્રથમથીજ શરીરનું પોષણ થવું બંધ પડે છે. અને અનાજનું પાચન થઇને નવું લોહી વગેરે થતાં હળવે હળવે બંધ પડતાં જાય છે, પ્રતિલોમ ક્ષયમાં અત્યંત મૈથુન વિગેરે દોષથી પુરૂષનું વિર્ય ક્ષીણ થઇ જાય છે, અને તેથી વાયુનો કોપ થઇ પછી બીજી ધાતુઓ ઉલટી રીતે એક પછી ક્ષીણ થઇ જાય છે. એટલે વીર્યનો ક્ષય થતાં મજ્જાનો ક્ષય થાય છે અને પછી અસ્થિ, મેદ, માંસ, રકત અને રસ વીગે-રેનો એક પછી એક ક્ષય થાય છે એટલે પ્રતિલોમ ક્ષયમાં પ્રથમ વિર્ય કે જે મનુષ્યનું જીવન છે તેનો ક્ષય થઇ પછી શરીરની બધી ધાતુઓ ક્ષીણ થઇ જાય છે.

ક્ષય રોગનાં કારણો—ક્ષય રોગનાં કારણો અનેક છે; દરેક રોગના કારણો જણાય તો તેની ચિકિત્સા કરવી સહેલી પડે છે. તેમાં વળી ક્ષયરોગ થવાના કારણો બરોબર લોકોના જાણવામાં આવેતો અવશ્ય ફાયદો થવા સંભવ છે.

ક્ષયરોગનાં મુખ્ય કારણો—ક્ષયરોગનું વારસામાં

ઉતરવું, ક્ષયરેાગનું ચેપીપણું, ખરાબ હવા, ખરાબ અને અપૂર્ણ ખેારાક, વિષયાસક્તપણું, ફેફસામાં ધુળ વીગેરે અન્ય પદાર્થનેા જમાવ, કેટલાક જીર્ણ રેાગેા, ચિન્તા વીગેરે કેટલીક માનસીક ઉપાધિ, અતિશય દારૂ તથા તંબાકુનેા ઉપયેાગ, અને સ્ત્રીઓને ઉપરાઉપરી થેાડે થેાડે અંતરે વારંવાર ગર્ભ ધારણ કરવેા તથા શરીરની નબળી સ્થિતિમાં બહુ લાંબેા વખત બચ્ચાંને ધવરાવવું. તથા વારંવાર શરદી વિગેરેનું થઇ આવવું એટલાં મુખ્ય કારણેા છે.

ક્ષયરેાગનાં કારણેા ટુંકામાં નીચે પ્રમાણે છે.

મળમૂત્રના વેગ રેાકવાથી અતિ સ્ત્રી સેવનથી, અતિ ચિન્તા વીગેરે માનસીક ઉપાધિથી તથા અનિયમિત ખાન પાનથી ક્ષયરેાગ લાગુ પડે છે ક્ષયરેાગ ઘણું કરીને વારસામાં પણ ઉતરે છે. તેમ તે કેટલેક દરજ્જે ચેપી છે. જે કુટુંબના માણસેા ક્ષયથી ગુજરી જતાં હેાય તે કુટુંબના કેાઇને સંજ સાજ તાવ કે ઉધરસ થાય ને તેની બરેાબર કાળજી ન રખાય તેા તેને તે રેાગ લાગુ પડવા વધારે સંભવ છે. વળી માનસીક કામ વિશેષ હેાય તેને અંગમજુરી કરનારાએા જેવા કે સલાટ, સરાણીયા, કડીયા ઉન તથા રૂના કારખાનામાં કામ કરનારને તે રેાગ વિશેષ લાગુ પડે છે. સલાટ વિગેરે મજુરેાને કામ કરતી વખતે કાંકરી અને ધુળ વીગેરે ફેફસામાં જવાનેા વધારે સંભવ છે, ને તે ધીરે ધીરે ફેફસામાં જમાવ કરી આગળ ક્ષયરેાગ ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ તેઓને કામ કરતી વખતે ચેાખ્ખી હવા મળતી નથી તેપણ એક મજબુત કારણ છે, તેમ તે કામ કરતી વખતે એવા વાંકા બેસે છે કે તેઓનાં ફેફસાં દબાઇ જાય છે ને તેમાં પુરતી હવા જતી નથી, તેથી તેઓનું લેાહી પુરતું સ્વચ્છ થતું નથી

ને આખરે તેઓને તે રોગ લાગુ પડે છે બેઠાડુ પ્રકૃતિવાળાને યોગ્ય કસરત નહી કરનારને, બહુ દારૂ પીનારને અનિયમિત વર્તન કરનારને, અત્યંત વિષયાસક્તને, હસ્તક્રિયા કરનારને, વીર્યની યોગ્ય રક્ષા નહી કરનારને, બહુ અભ્યાસીને, તથા અત્યંત ચિન્તાગ્રસ્તને એ રોગ જલદીથી લાગુ પડે છે, ઘણો ભાર ઉપાડવાથી, ઉંચેથી પડવાથી, ઘણો પંથ કરવાથી દોડતા પશુને એકદમ પકડી રાખવાથી, પાણીના પુરમાં ખુબ તરવાથી, બહુ દોડવાથી, બહુ કુદવાથી, અત્યંત ગાવાથી તથા અત્યંત રોવાથી પણ એ રોગ લાગુ પડે છે, ખરાબ અને બરોબર પોષણ ન કરે તેવા ખોરાકથી તે રોગ લાગુ પડે છે. ખુલ્લી હવા નહી લેનારને, ભેજવાળી તથા નીચાણની જગામાં રહેનારને ક્ષયરોગ વિશેષ લાગુ પડે છે. આં શિવાય કેટલાક જીર્ણ રોગો પણ ક્ષયરોગનું કારણ થઈ પડે છે જેવા કે જીર્ણજ્વર, જીર્ણ સળેખમ ગંભીરવૃણ, હાડકાનો સડો, દીર્ઘ કાળનું પ્રદર, વીર્યશ્રાવ, મધુપ્રમેહ, જીર્ણ અતિસાર સસણી ન્યુમોન્યા, પ્લુરીસી, ઉપદંશ કંઠમાળ વીગેરે તેમજ સુવારોગથી, વારંવાર સુવાવડ આવવાથી તથા લાંબો વખત બચ્ચાંને ધવરાવવાથી પણ એ રોગ થાય છે, ટુંકામાં જે કારણોથી શરીર તથા મગજને ધક્કો પહોંચે તેનાથી ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે.

મુખ્ય કારણોની વિશેષ હકીકત.

ક્ષયરોગનું વારસામાં ઉતરવું—આ એક અગત્યનો સવાલ છે. આ બાબતમાં મતભેદ તો ઘણાં છે તો પણ એટલુંતો નક્કી છે કે ક્ષયી માબાપના છોકરાઓને ક્ષયરોગ લાગુ પડવા વધારે સંભવ છે. જો કે ક્ષયી માબાપનો ક્ષયરોગ બચ્ચાંને લાગુ પડતો નથી પણ તેવા માબાપથી ઉત્પન્ન થતા છોકરાઓનો શરીરનો બાંધો એવો હોય છે કે જો બરોબર કાળજી ન રખાય તો તેઓ અવશ્ય કરીને આ રોગના સપાટામાં આવી જાય છે

માટે તેવા રોગી માબાપના છોકરાની બહુ માવજત રાખવી અને જરા વ્યાધિના ચિન્હો જણાય તો તેનો શરૂઆતથી ઇલાજ કરવો.

શું ક્ષયરોગ ચેપી છે?—આ પણ એક અગત્યનો સવાલ છે અને ખાસ ધ્યાન આપવા જેવો મુદ્દો છે. જો કે આમાં પણ મતભેદ છે તોપણ એવો કોઇ વૈદ કે દાકતર નહીં હોય કે જે આ વાતમાં થોડું ઘણું માનતો નહીં હોય કે વૈદકમાં પણ આ વ્યાધિને સાંસર્ગીક એટલે ચેપી રોગમાં ગણેલો છે, અને તે પ્રમાણે ઘણીવાર કેસો બનતાં જોયા છે.

प्रसंगाद्गात्रसंस्पर्शा न्निश्वासात्सहभोजनात् ।
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ॥
कुष्टंज्वरश्चशोषश्च नेत्राभिष्पंदएवच ।
औपसर्गीकरोगाश्च संक्रामंतिनरान्नरम् ॥

હાલની શોધ પ્રમાણે દરદીના શ્વાસ અગર પરશેવાથી ક્ષયરોગ ચોટી જતો નથી એટલે દરદીને અડકવાથી અગર તેની પાસે બેસવાથી હરકત નથી પણ મુખ્ય સાચવવાનું દરદીનું થુંક તથા તેનો કફ છે તેના થુંક તથાકફમાં જંતુઓ હોય છે. તે થુંક તથા કફ લીલા હોય ત્યાં સુધી

What a child may inherit is not the seed, but the good Ground in which the seed can grow readily.

Is is not bacillis tuberculosis, but the physical condition of the weak lungs which is transmitted from parents to their posterity.

કોઇ જાતની હરકત નથી. પણ જ્યારે તે સુકાઇ જાય છે ધુળના રૂપમાં બદલાઇ જાય ત્યારે તે બહુ ભયંકર છે. કારણ કે સુકાં થયાં પછી ધુળની રજકણો શ્વાસમાં જાય છે. ને તે જંતુઓ ફેફસામાં જઇ નુકશાન કરે છે. માટે ક્ષયવાળા દરદીને ઘરમાં જમીન ઉપર થુંકવા દેવો નહીં. તેમ તેના થુંક વીગેરેનો રૂમાલ, ઓછાડ, તથા બીજા કપડા વિગેરેને સ્પર્શ કરવા દેવો નહીં. કારણ કે તે વસ્તુપરનું થુંક સુકાયા પછી બીજા મનુષ્યને અડી કોઇ પણ પ્રકારે પેટમાં જઈ નુકશાન કરે છે માટે દરદીએ ખાસ થુકવાના વાસણમાંજ થુંકવું થુંનવાના વાસણમાં પાણી રાખવું રાખ અગર ધુળ જેવી ચીજ રાખવી નહી. જો રૂમાલ વિગેરે બગડયાં હોય તો તેને ઉકળતા પાણીથી ખુબ ધોઇ નાંખવા અને ત્યાં સુધી તેને ભીના રાખવાં. કે જેથી જંતુઓ ઉડી નુકશાન કરે નહીં. ક્ષયવાળા દરદીએ વાપરેલ કોઇપણ વસ્તુ ખુબ ધોયા શિવાય વાપરવી નહીં દરદીનું અજીઠું કોઇએ ખાવું નહીં ક્ષયવાળા દરદીને ચુંબન કરવું નહી અગર કરાવવું નહીં, માને ક્ષય રોગ હોય તો તેણીએ બચ્ચાંને ધવરાવવું નહીં, ક્ષયવાળા દરદીની પથારીમાં કોઇએ સાથે સુવુ નહી. ટુંકામાં દરદીનાં થુંક તથા કફનો જે વસ્તુનો સ્પર્શ થવાનો સંભવ તે વસ્તુ સારીપેઠે સાફ કર્યા શિવાય ઉપયોગમાં લેવી નહી નીચેની ઉપયોગી સુચનાઓ થોડા વખત પહેલાં ગ્લેસગોની હેલ્થ કમીટીએ લોકોની જાણ માટે પુષ્કળ વહેંચાવી હતી. જેવો ભાવાર્થ ઉપર ગુજરાતીમાં આવી જાય છે.

HINTS ABOUT THE PREVENTION OF CONSUMPTION.

The committee on healh of Glasgow

hope that all citizens will read this paper carefully, and observe the instructions which it contains and any others given by the medical attendant having the same end in view.

Consumption is an acquired, not a hereditary disease.

What a child may inherit is not the seed but the good ground in which the seed will grow readily.

This is known as a hereditary predioposition to consumption. Special care ought to be taken to protect persons possessing it from any chance of catching the disease.

Colds, sore throats, infections diseases (especially measles, whooping cough, scarlet and enteric fevers) intemperance, over crowding, darkness, dampness stale air— in short, whatever lowers health produces a predisposition to consumption altogether apart from pedigree.

Comsumption of the Lungs is only one of many forms of disease caused by a minute living creature (germ or microbe) the bacillus of tubercule. Every case of consumption has received this bacillus,

either from man or beast (milk-flesh), and may pass it on to man or beast.

Good health, local, and general, is like a coat of mail againt the attacks of the bacillus of tubercule

Every person suffering from consumption suffers from a disease which may be communicated to other persons. This takes place through the spit, which contains bacilli.

So long as the spit is moist it can do no harm unless under such circumstances as are dealt within rules 6 and 7.

The spit is gravely dangerous only when allowed to dry, become dust, and so infect the air we breathe.

The surest way to form infections dust is to spit in a handkerchief and put it in the pocket or beneath the pillow or to spit upon the floor.

The same result follows if spit is smeared over bed-clothes, night-dresses, ect, or in the case of men, over moustache or beard.

Practically, then, a case of consumption may be made perfectly harmless by preventing the spit from becoming dust.

1 Indoors-The greatest care is necessary. Dust in closed places is the dust which infects. Use a spittoon containing a little water (not sand or saw dust), or spit into a rags or piece of paper, to be burnt at once or thrown into the W. C.

2 It is better to spit on the ground, where it is easily disinfected by sunshine and fresh air, than into a handkerchief or into anything which is to be put into one's pocket. It is also better to spit over a street gully or into the gutter, but, never on the pavement, and never in a tramear, 'bus' cab or railway carriage. The patient should spit in a special spit bottle. Never swallow the spit; it may infect the bowels.

3 If a handkerchief or other article is soiled with tuberculous spit, keep it wet until it can be boiled or washed.

4 Empty the contents of the spittoon down the W. C.; and clean the spittoon with boiling water. A little carbolic acid will keep the flies away; these carry off infective matter.

5 In cleaning rooms occupied by consumptives, capture the dust with damp

ખરાબ હુવા—ખરાબ હવા એક્ષય રોગનું એક મોટું કારણ છે. જ્યાં આગળ ગીચ વસ્તી હોય તેવા મકાન કે ઘરમાં રહેવાથી નુકશાન થાય છે. તેમજ શરદીવાળાં મકાન અને નીચાણની જગામાં રહેવાથી નુકશાન થવા સંભવ છે; ગીચ વસ્તીવાળા મકાનમાં માણસોના શ્વાસો

---

dusters. Do not chase it about or stir it up. Boil the dusters burn the saw dust and tea leaves.

6 No spoon, cup, or other article which has been applied to the mouth of a consumptive ought to be used by a healthy person until it has been carefully washed.

7 No consumptive ought to kiss or be kissed, except on the cheek or brow.

8 No consumptive mother should give suck.

9 Consumptive persons ought to have a bed to themselves.

10 Sun-light and fresh air are never failing disinfectants. Use them freely.

N. B. Consumption is not communicable by the breath or perspiration. If these precautions are attended to, there is no danger to the healthy in the ordinary intercourse of the family or society.

The year book of treatment for 1898.

શ્વાસથી ત્યાંની હવા બગડે છે અને ત્યાં શ્વાસમાં નીકળેલી ખરાબ હવા વધારે પ્રમાણમાં રહે છે જે પાછી શ્વાસમાં લેવાય છે. તેથી આખરે નુકશાન થાય છે કારણ કે લોહીને શુદ્ધ કરવાને જેવી શુદ્ધ હવા જોઇએ તેવી મળતી નથી તેથી લોહી શુદ્ધ થતું નથી ને આખરે ફેફસાં નબળા થઇ સેજ કારણ મળતા આ ભયંકર વ્યાધિનું બીજ રોપાય છે. આ પ્રમાણે નીશાળો વીગેરે સ્થળોમાં ખુલ્લી હવા આવવા જવાની પુરતી સગવડ ન હોવાથી નુંકશાન થવા સંભવ છે.

ખરાબ અપુર્ણ ખોરાક—જો કે ખોરાકથી લાગલોજ ફેફસામાં બગાડ થતો નથી. પણ ખરાબ અને અપૂર્ણ ખોરાકથી શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી જેથી શરીર દીન પરદીન ગળતું જાય છે. ખરાબ અને બગડેલા ખોરાકથી નુકશાન થાય છે તેતો ખુલ્લું છે પણ થોડા અને થોડું પોષણ કરે તેવા નિ:સત્વ ખોરાકથી પણ નુકશાન છે. હાલના જમાનામાં ઘણા સુધરેલા લોકો ખોરાક ખાતાં ડરે છે અને માત્ર દાળનું ઓસામણને ભાત બહુ પસંદ કરે છે. તેઓની મી ડીસપેપસીયાની પેઠે હંમેશાં કાંઇને કાંઇ ફરીયાદ આપણે સાંભળીયે છીએ. તેઓ અજીર્ણની બીકથી જાણી જોઇને થોડો ખોરાક લે છે તેથી તેમના શરીરનું સારૂં પોષણ થતું નથી. તેમણે તો સારો અને પોતાની જઠરાગ્નિ પ્રમાણે અવશ્ય ખોરાક લેવો જોઇએ, કારણ કે તેઓને મનની મહેનત બહુ હોય છે. માટે દરેક મનુષ્યે પોતાની જઠરાગ્નિ પ્રમાણે ખોરાક લેવો જોઇએ, આ ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે અજીર્ણ થાય તેટલો ખોરાક લેવો.

વિષયા સક્તપણું અને હસ્ત ક્રિયા—આ બે ક્ષય રોગના મજબુત કારણો છે, આ બે કારણોથી વીર્ય કે જે

ના ઉપર શરીરનો બધો આધાર છે તેનો નાશ થાય છે અને તેની અસર આખા શરીરપર એકદમ થાય છે, ઘણા જુવાનીઆઓને આ કારણથી ક્ષય રોગ લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે નવાઇ જેવું એ છે જે દરદી એક તરફથી વ્યાધિથી પીડાતો હોય છે તોપણ તેની રતિ સુખની ઇચ્છા ઘટતી નથી. માટે દરેક મનુષ્યે રતિસુખમાં નિયમિત રહેવું અને હસ્તક્રિયા વિગેરે દુષ્ટ અને પ્રાણઘાતક ક્રિયાથી દુર રહેવું.

કેટલાક ધંધા તથા તેને લઇને ફેફસામાં થતો અન્ય પદાર્થનો જમાવ—કેટલાક ધંધા એવા હોય છે કે જેને લઇને મનુષ્યો અમુક વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે છે. ઘણા ખરા સલાટ લોકોને આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે. બધા સલાટને આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડવો જોઇએ એવો કાંઇ ઇશ્વરી નિયમ નહીં હોવો જોઇએ. પણ તે ધંધાને લઇને છે. તેમ લાકડા તથા પથ્થર વહેરનારા તથા રૂ વીગેરેના કારખાનામાં કામ કરનારા વિગેરે અંગ મજૂરી કરનારાઓને પણ આખરે ઘણીવાર ન્યુમોનીયા અગર ક્ષય થાય છે. કારણ કે તેઓના ફેફસામાં બીજા અન્ય પદાર્થની રજકણોનો સંગ્રહ થવા સંભવ છે. કામ કરતી વખતે તેઓના ફેફસામાં ધુળ વીગેરેની રજકણો જાય છે. તે રજકણો ધીરે ધીરે ફેફસામાં એકઠાં થઇ આખરે ફેફસાનો અમુક ભાગ નકામો પાડી દે છે ને ત્યાં સડો કરે છે. કામ કરતી વખતે તેઓને એવી જગ્યામાં બેસવું પડે છે કે જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશને ચોખી હવા પુરતી મળતી નથી. કદાચ બેસવાનું ઠેકાણું સારૂ હોય તો કામ કરતી વખતે તેઓ એવી રીતે બેસીને કામ કરે છે. કે તેઓનો ફેફસા દબાઇ જાય છે ને તેમાં

પુરતી હવા જઇ શકતી નથી. ફેફસાના દરેક ભાગમાં પુરતી હવા નહીં ફરી વળવાથી લોહી શુદ્ધ થતુ નથી. ને તે ભાગ નબળો થઇ જાય છે તે ઠેકાણે ક્ષયના જંતુઓને દાખલ થવું સહેલું પડે છે જેમાંથી આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે.

કેટલાક જીર્ણ રોગો—ઘણાં ખરાં ક્ષય રોગીને પ્રથમ એકાદ સખત વ્યાધિ થયેલો હોય છે, તે વ્યાધિ જરા શાંત થાય એટલે તેની પુરતી કાળજી રખાતી નથી એટલે તે પ્રથમ થયેલો વ્યાધિ સંપૂર્ણ નહિ મટતાં જીર્ણરૂપે રહે છે, જીર્ણરૂપમાં રહેલા રોગની બેદરકારી રાખવાથી શરીર નબળુ થઇ આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. તીક્ષ્ણ રોગો જેવા કે સખત તાવ, ઉધરસ, સન્નીપાતજ્વર (ન્યુમોનીઆ અને પ્લુરીસી) અને ઓરી વીગેરેની જીર્ણ અસરથી આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. મંદાગ્નિ જોકે એક નજીવું દર્દ લાગે છે તોપણ લાંબો વખત જાતાં તે એક ભયંકર વ્યાધિ કર્તા થઇ પડે છે. માટે મંદાગ્નિ થઇ રોજ રોજ ખોરાક ઘટતો જાય તો તેની પુરતી તપાસ કરવી જોઇએ. લાંબા વખતનું સળેખમ અને જીર્ણ ઉધરસની બરોબર કાળજી નહિ લેવાણી હોય તો તેમાંથી ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. જીર્ણ મધુ પ્રમેહીના દરદીને આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. લાંબા વખતના અને ઢીલા ઉપદંશના દરદી પણ આખરે ક્ષય રોગના ભોગ થઇ પડે છે, કંઠમાળને તો ક્ષયનું એક સ્વરૂપ કહીએ તો ચાલે. ધારાં, ગુમડા, વ્રણ અને ગડોમાંથી પણ ક્ષય થાય છે. ટુંકામાં બધા જીર્ણ રોગોની જો બરાબર કાળજી ન લેવાય તો આખરે તેમાંથી ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે.

સ્ત્રીઓને ક્ષય રોગ લાગુ પાડવાનાં ખાસ કારણ— સ્ત્રીઓને ઉપરાઉપરી થોડે થોડે અંતરે ગર્ભ ધારણ કરવાથી નુકશાન છે, સુવા રોગ અને પ્રસૂતીના બીજા રોગથી પણ કેટલીવાર ક્ષયલાગુ પડે છે. સુવા રોગ એ ક્ષયનું મોટું કારણ છે અગર તેને એક સ્વરૂપ કહીએ તોપણ ચાલે. નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓને બચ્ચાંને બહુ લાંબો વખત ધવરાવવાથી નુકશાન છે. સુવાવડમાં અરધું શરીર તો ધોવાઇ ગયું હોય છે ને તેમાં છોકરાને લાંબો વખત ધવરાવવું પડે તેથી સ્ત્રીના શરીરપર બહુ બોજો પડવાથી તેનું શરીર દીન પરદીન ગળતું જાય છે ને આખરે ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. માટે નબળા બાંધાની સ્ત્રીએ બચ્ચાંને બહુ લાંબો વખત ધવરાવવાની ટેવ પાડવી નહી. આશરે નવ દશ મહીને ધાવણ મુકાવી દેવા શરૂ કરવું, નહીં તો છોકરાં તથા મા એ બંન્નેની તબીયત બગડવા સંભવ છે. તદન નહી ધવરાવવું એ પણ ફાયદા કારક નથી. બાળકને ધવરાવવું એ પણ આરોગ્યતાની ખાતર જરૂરનું છે. ગર્ભાવસ્થામાં ક્ષય રોગ કેટલીકવાર દબાઇ જાય છે ને સુવાવડ પછી બધા ચિન્હો દેખાઈ આવે છે તે એક વિચિત્રતાની વાત છે.

નષ્ટ કરી નાંખે તેવા મનોવિકારો—લાંબા વખતનું દુઃખ, ભય, ચિન્તા, નાઉમેદી, ઉદાસીન વૃત્તિ, ધાસ્તી, નિરાશા વીગેરે કેટલીક માનસિક ઉપાધિઓ શરીરને ઘણું શિથિલ બનાવી દે છે જેથી આખરે નુકશાન થવા સંભવ છે. માટે બહુ ચિન્તા, દિલગીરી વીગેરે રાખવી નહી. પણ હમેશાં ઇશ્વર ઉપર આસ્થા રાખી મન આનંદમાં રાખવું.

બહુ દારૂ તથા તંબાકુ—દારૂ તથા તંબાકુ વિગેરેના બહુ ઉપયોગથી નુકશાન છે તેતો જગજાહેર વાત છે. તં-

બાકુ વિગેરેના ઉપયોગથી શ્વાસ નળીનો જીર્ણ વરમ રહ્યાં કરે છે ને પ્રસંગ આવતાં તેમાંથી ફેફસાનો વ્યાધિ લાગુ પડે છે. અને તેમાંથી આખરે ક્ષય પણ થાય

શરદી અગર વારંવાર સળેખમ થઇ આવવું આ રોગ ઘણું કરી પ્રથમ શરદી થઇને ઉત્પન્ન થાય છે. વારંવાર સળેખમ થઇ આવવું એ બહુ નુકશાનકારક છે. સળેખમ ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાવું જોઇએ તેટલું અપાતું નથી. વારંવાર સળેખમ થવાથી શ્વાસ નળીનો જીર્ણ વરમ રહ્યા કરે છે અને જેમાંથી આખરે નુકશાન થાય છે. માટે શરદીથી બેદરકાર રહેવું નહી, માટે જ્યારે કસરત અગર કોઇપણ બીજા પરિશ્રમથી શરીર ગરમ થયું હોય અને પરસેવો વળતો હોય ત્યારે પવનનો થંડો સપાટો શરીરપર લેવો નહી કારણ કે તેમાંથી કોઇવાર સખત સળેખમ થઇ આવે છે, ને બીજો ફેફસાનો કોઇ પણ વ્યાધિ ઉપડી આવવા સંભવ છે.

હવા પાણી—અમુકદેશના હવા પાણી ક્ષયરોગવાળાને માટે સારા ગણાય છે અને અમુકના ખરાબ ગણાય છે. થંડા મુલકમાં ફેફસાના રોગ વિશેષ થાય છે એમ મનાય છે. પણ હમણાના બહોળા અનુભવથી જણાયું છે ગરમ દેશ કરતાં થંડા દેશમાં આ રોગ વિશેષ હોય એમ જણાતું નથી. ઉલટું આ રોગ ઉત્તર ધ્રુવ કે જ્યાં સદંત શરદી રહે ત્યાં બીલકુલ જોવામાં આવતો નથી. પણ આપણા સમશી તોષ્ણ મુલકમાં વધારે જોવામાં આવે છે. લાંબા વખતના અનુભવપરથી એમ જણાય છે કે આ રોગ જે દેશમાં ઋતુઓ એક દમ બદલાતી હોય એટલે જ્યાં સખત ટાઢ પડતી હોય ને ત્યાં એકદમ તડકો પડવા માંડે. એવા દેશમાં શરીર ઉપર ટાઢ તડકાની એકદમ અસર થાય છે

ને વ્યાધિ થવા સંભવ છે. પણ ,યેાગ્ય કાળજી રાખ્યાથી બધા મુલક સારા છે. માટે રૂતુના ફેરફાર પ્રમાણે વર્તણ ન રાખવું.

મુદત—આ વ્યાધિની મૂદત કાંઇ ચેાક્કસ નથી. કા કારણે કે આ વ્યાધિની જાતેા તથા તેના કારણેા બહુ ભિન્ન ભિન્ન છે. કેટલાક દરદી બે ચાર મહિનામાં ગુજરી જાય છે. અને કેટલાક દરદીને બહુ લાંબેા વખત રીબાવું પડે છે, દેશી વૈદકમાં ક્ષય રેાગની **લાંબામાં લાંબી મુદત એક હજાર દીવસની કહેલી છે.** કેટલાક દરદી યેાગ્ય માવજતથી વર્ષોના વર્ષ સુધી ટકેલા જોવામાં આવ્યાં છે. માટે સારી માવજત અને કાળજીથી જોકે કદાચ વ્યાધિ તદન નહિં મટે તેાપણ અવશ્યે કરીને દરદીનું શરીર લાંબેા વખત ટકી શકે ખરૂં.

સાધ્યાસાધ્યપણું—આ દરદ કેાઇને મટતું નથી એમ ઘણા ખરાનું માનવું છે પણ જો શરૂઆતથી કાળજી રખાય તેા યેાગ્ય દવા અને માવજનથી ઘણાં દરદી એા સારાં થયાં છે માટે આવ્યાધિને અસાધ્ય ગણી નિરાશ થવું નહીં, આ વ્યાધિ અટકાવવાનેા સૈાથી ઉતમ વખત શરૂઆતનેા છે અથવા જ્યારે ફેફસાનેા અમુક ભાગ સડીને કફ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. તે વખતે થેાડી મુદત દરદીને જરા આરામ હેાય તેવું લાગે છે. તે વચગાળાના વખતમાં * જો બરેાબર કાળજી રખાયને નવેા ભાગ સડે નહીં તેવી યેાગ્ય માવજત રખાય તેા તે બહુ અનુકુળ વખત છે. તે વખતે સારી દવા અને યેાગ્ય માવજતથી જે બગડેલાં ભાગ હેાય છે તે ખાંસી મારફત કફ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે, પછી અંદરનેા ભાગ રૂઝાવા માંડે છે અને તબીયત દીવસે દીવશે સુધરતી જાય છે. અને ક

રદ મટવાપર આવી જાય છે. પણ જો સારી માવજત અને દવાથી તે દરદ ન અટકે તો પછી દીવસે દીવસે ફેફસા એવા તો ખવાઇ જઇ નાબુદ થઇ જાય છે કે તે પછી કામ કરવાને તદન અશકત થઇ જાય છે. અને આખરે દરદી ગુજરી જાય છે.

આ ઉપરથી અમારૂં એમ કહેવું નથી કે આ દરદ સાધ્ય છે. એટલે મટી જવુંજ જોઇએ. ઘણા ખરા દરદીઓ યોગ્ય દવા અને માવજતથી પણ સારા થતાં નથી એવું આ દરદનું વિષમપણું અમો બરોબર સમજીએ છીએ. તો પણ સારી દવા અને માવજતથી દરદ ન મટે તો પણ થોડો ઘણો ફાયદો અવસ્ય થાય. છેવટે દરદીની પીડા ઓછી થઇ દરદીની જીંદગી પણ થોડી ઘણી અવસ્ય લંબાય માટે આ દરદમાં બહુ કાળજી રાખી યોગ્ય વખત ચુકવો નહીં.

The destructive and ulcerative process rarely goes on uniformly, the symptoms remitting and the patient appearing comparatively well. Even in the worst specimens investigated many cicatrices and proofs of efforts to heal may be detected.

The remarkable feature of remissions, which characterize the course of comsumption, may be regarded as efforts of the system to recover losses sustained, and to eliminate, by increased secretions, morbid materials from the blood. We should not overlook the opportunity which such pauses offer in practice for an attempt, which is almost always-successful, to assist in the reparative processes. These are the

ચિકીત્સા—ક્ષય રોગ લાગુ પડયા પછી મટવોએ જરા મુસ્કેલ છે. માટે દરેક મનુંષ્યે તે દરદ બીલકુલ લાગુ પડેનહીં તેવું વર્તન રાખવુ ઉત્તમ છે. ઉપર કહેવાઇ ગયું છે

---

golden moments, and if from some mistaken theory we overlook them, or through fears of inflamation should persist in a low regimen and the use of depressing drugs, we are counteracting the attempts to rebuild and repair, towards which the vital system is labouring with all its powers. It has been shown that the intermission-period is hopeful for resistence, for repair, and for cure; and it has been sought to establish that Nature herself indicates, by the cessation of morbid processes; and increased nutritive energy during these pauses, that the resistence of the system can be effectually aided by judicious assistence, if it be afforded at the right time and in the proper direction.

(Pollock).

The most practical scientific physicians are agreed that it is a disease specially likely to arise during the period of growth; that under proper treatment it ceases for a time, years may " elapse before there is any renewal of the symptoms; and that, were full advantage taken of the intervening period to correct the constitutional cachexia, the cure might prove complete. (Carswell).

કે આવ્યાથી વારસામાં ઉતરે છેતો મા બાપને આ રેાગ થયેા હેાયતેા તેના બચ્ચાની મુળથીજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. બચ્ચુ જનમ્યાં પછી તેની તબીયતની ઘણી કાળજી રાખવી. તેને ગરમ કપડાં પહેરાંવવાં, શરદીથી બચાવવું, તથા સારેા ખેારાક આપવેા. દરદવાળી માનું દુધ તેને પીવા દેવું નહીં. પણ બીજી સારી ધાવ રાખવી અને તેમ નહી બની શકેતેા બકરી અથવા ગાયનું દુધ પાવું. બચ્ચાંને ખુલ્લી હવામાં ફેરવવું અને મેાટી ઉમરે કસરતનેા મહાવરેા રખાવવેા.

જો ગર્ભ ધારણ કરતી વખતે માને આ રેાગ થયેા હેાય તેા તેણીએ ઘણી સંભાળથી વર્તવું જોઇએ તેણીએ ગરમ કપડાં પહેરી રાખવાં તથા સારેા ખેારાક અને યેાગ્ય પૈાષ્ટીક દવા લેવી જોઇએ.

હમેશાં બનતાં સુધી એકજ ગેાત્રમાં તથા*નજીકના સગામાં લગ્ન કરવા નહીં કારણકે તેથી કેટલાક અંદરેા અંદરના વ્યાધિ વધારે જડ ઘાલી બેસે છે તથા પ્રજા નબળી થાય છે, એજ કારણથી આર્ય શાસ્ત્રકારેાએ અંદરેા અંદર લગન કરવાની મનાઇ કરેલી લાગે છે.

The evils of the marriage of persons of the same blood are not confined to families having a consumptive predisposition. For the offspring of such marriages are generally feeble. Constitutional weakness or defects, in themselves, are confirmed by inter-marriage, and may readily become developed into actual disease. Should any hereditory weakness, derived from a common ancestry, affect both parents, it

તેમ કન્યા આગર વર એ બેમાંથી કોઇને ક્ષયના જ રાપણુ ચિન્હ જણાતાં હોય તો તેમને તે વ્યાધી તદન મટી નહીં જાય ત્યાં સુધી પરણાવવા નહી કારણકે તેથી બહુ નુકસાન છે.

ક્ષય રોગની ચિકિત્સા કરવામાં નિચેની મૂખ્ય બાબતો પર ખાસ ધ્યાન આપવાનું છે. દરદીનો તાવ ઓછો થાય તેમ કરવું, દરદીની જઠરાગ્નિ સુધરી સારો ખોરાક લેવ.ઇ શકે અને તેનું સારૂ પોષણ થાય તેમ કરવું, ઉધરસ ઓછી થાય તેમ કરવું. જરા વળતર

---

is almost certain to be intensified in their children. Whereas the union of persons of different families, nationalities, or constitutions, if exempt from positive taint of disease is likely to modify any peculiarity possessed by one parent only. These remarks apply with double force to the disease under consideration. The marriage of near relations, whose families possess a consumptive cachexia, is sure to lead to a concentration of the disease in the progeny, and to lay the foundation of some of the most destructive maladies to which the human frame is liable. Therefore, persons having a slight hereditary liability to consumption, but with no actual disease, forming judicious marriages with persons of healthy blood, may lead to such an admixture and dilution of the peculiar element which exists on one parental side, as shall, in process of time, render it altogether inoperative. (Ruddock)

ભ.વના વખતમાં દરદીની તંદુરસ્તી સુધારી ફેફસામાં ન-વેા બીગાડ થતેા અટકાવવેા.

ક્ષય રેાગને માટે ધણી દવાઓ વપરાય છે પણ તે સઘ-ળામાં ચેાખી હવા, ઉત્તમ ખેારાક, આરામ, અને યેા-ગ્ય કશરત એ ક્ષય રેાગ અટકાવવાના તેમજ લાગુ પડેલ રેાગ મટાડવાના સારામા સારા ઉપાયેા છે.

ચેાખી હવા—સ્વચ્છ હવા પ્રાણી માત્રને કેટલી ઉપયેાગી છે તે વાત સર્વના જાણ્યામાં છે. પાણી અગર અનાજ વગર થેાડેા વખત પણ ચાલે પણ હવા વગર બીલકુલ ચાલતુ નથી. શુદ્ધ હવા લેવાની દરેક માણસ ને જરૂર છે. ચેાખી હવા લેવાથી શરીરમાં સ્ફુર્ત્તિ આવે છે, ભૂખ બરાબર લાગે છે, ઝાડેા સાફ ઉતરે છે, તથા લેાહી સ્વચ્છ થાય છે અને તે વધારે જલદીથી ફરે છે. દરેક મનુષ્યના જીવનનેા આધાર શ્વાસેા શ્વાસ ચાલવા ઉ-પર રહેલેા છે અને જેમ શુદ્ધ હવાનેા શ્વાસ લેવાય તેમ લેાહી વધારે સારી રીતે સ્વચ્છ થાય છે તથા દેાષીત લેા-હીથી જે રેાગ થવા સંભવ છે તે બધા અટકે છે. તથા થયલા રેાગ દુર થાય છે.

ચેાખી હવા નહી મળવાથી અગર શ્વાસમાંથી બ-હાર કાઢેલી હવાનેા પાછેા શ્વાસ લેવાથી મનુષ્યના ફેફસા માં બગાડ થવા સંભવ છે.

શુદ્ધ હવા એખરેખર જીવન છે. તેમ સર્વથી શ્રેષ્ઠ પૈાષ્ટીક રક્ત, શેાધક, અને જીવનઆપનાર હવા છે, માત્ર શુદ્ધ હવાથીજ (OPEN AIR TREATMENT) ક્ષયરેાગ મટાડવાની રેાગી મેાટી દવાશાળાઓ અમેરિકા. ઈ-ગ્લંડ, જર્મન અને ફ્રાન્સ વિગેરે દેશેામાં સ્થપાણી છે.

એ દવાશાળામાં ઘણા દર્દીઓ સારા થવાના દાખલા નોંધાયા છે. સ્વચ્છ હવાથી ક્ષય વાળા દરદીને બેહદ ફાયદો થવા સંભવ છે. માટે ક્ષયવાળા દરદીના ઓરડામાં પુષ્કળ શુદ્ધ હવાની આવજા થાય તેવો બદોબસ્ત રાખવો. પણ તે સાથે એટલું યાદ રાખવું કે દરદીને પવનનો સપાટો લાગવો નહીં જોઇએ. ક્ષયના દરદીએ ઉંડા શ્વાસોશ્વાસથી પોતાના ફેફસા શુદ્ધ હવાથી ભરવા ઉપલી રીતથી ફેફસાના દરેક ભાગમાં હવા દાખલ થઇ સકશે. અને તેથી લોહી સુધરી ફેફસા મજબુત થશે, અને જંતુઓનો નાશ થશે.

ઉડાં શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ક્રીયાનું વર્ણન કસરતના વિષયમાં આવશે.

કડીયા સલાટ વીગેરે મજુરોએ પણ પોતાના ફેફસામાં ધુ ધુળ વીગેરેની રજકણો ફેફસાંમાંનહી જાયતેવી કાળજીરાખવી. તથા કામ કરતી વખતે બનતા સુધી ટટ્ટાર બેસવું. તેમણે અવસ્યે કરીને ઉપર પ્રમાણે પોતાના ફેફસા શુદ્ધ હવાથી ભરી મજબુત કરવા કારણ કે તેમના ફેફસામાં ધુળ વીગેરે જવાથી ફેફસાનો રોગ થવા વધારે સંભવ છે. વિદ્યાર્થી મેતા, મુસદ્દી વીગેરે કે જેને લાંબો વખત બેસીને લખવાનું તથા મગજ મારીનું કામ કરવાનું હોય તેમણે વાંકા બેસીને કામ કરવું નહીં. પણ ટટ્ટાર બેસવું કે જેથી પોતાના ફેફસામાં પુષ્કળ શુદ્ધ હવાની આવજા સહેલાઇથી થઇ શકે.

Pure cold air is the best tonic the patient can take.—Professor Clarke.

Pure air is not only the best of all blood purifiers but it is the best preserver against ill effects from other impurities and the best of all tonic for weak Lungs.

ખોરાક—ક્ષયવાળા દરદીને સારી રીતે રાંધેલો, ઉંચો અને પૌષ્ટીક ખોરાક આપવો જોઇએ. કાચા ખોરાકથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાયછે, સારી રીતે પકવ અને પૌષ્ટીક ખોરાકથી શરીરની શકિત સાચવી રખાય છે. ખોરાક યોગ્ય પોષણ આપે તેવો અને તેટલો આપવો જોઇએ. આ દરદ મટવાનો મુખ્ય આધાર શરીરના પોષણ ઉપરછે. માટે યુક્તીથી દરદીને ખોરાક ઉપર ચડાવવો. કેટલાક તો પુષ્કળ ખોરાક (Over feeding), આપવાની ભલામણ કરેછે પણ તેમ કરવું એ પણ બહુ સલામતી ભરેલું લાગતું નથી, કારણ કે તેમાંથી કદાચ ખરાબ પરિણામ જલદી આવે. તોપણ એટલું તો સિદ્ધ છે કે આ વ્યાધિમાં પોષણની ઘણી જરૂર છે દરદીનું યોગ્ય પોષણ થાય તોજ વ્યાધિ મટવાનો સંભવ છે. ટુંકામાં અજીર્ણ થાય તેટલો અત્યાહાર કરવો નહી. પણ જેમ બને તેમ ખોરાક વધારે લેવાય તેમ કરવું દીવસમાં બે વખત જમવાને બદલે ત્રણ ચાર વખત થોડું થોડું ખાવું, તેથી ખોરાક વધારે લેવાશે, ને સારૂં પોષણ થશે. અને અજીર્ણ ઘણું કરીને થશે નહીં યુરોપ વિગેરે દેશોમાં એકલા ખોરાકથી (Diet cure) ઘણા ખરા દરદો મટાડવાની શાળાઓ સ્થપાણી છે.

આ દરદમાં દુધ, ઘી, તથા માંસ વધારે ફાયદાકારક ગણાય છે. એકલા દુધના સેવનથી કેટલાક દરદીને બેહદ ફાયદો થયેલો જોવામાં આવ્યો છે. માટે આ દરદમાં જેમ બને તેમ દુધનો ખોરાક વધારવો ઘી, માખણ મલાઇ વિગેરે પદાર્થો પણ તેવા ફાયદાકારક છે.

આ વ્યાધિમાં ચોખા દાળ, ઘઉં, માંસ, ઈંડાં માછલી, તાજાં પાકેલાં ફળ, દુધ, મલાઇ, અને ઘી વીગેરે પ

હાથી પથ્ય છે, દેશી વૈદકમાં ક્ષયને માટે બકરાની બહુ ભલામણ કરી છે, બકરાનું દુધ, ઘી, માંસ વીગેરે ફાયદા કારક કહેલા છે, તે એટલે સુધી વખણાય છે કે દરદીને બકરાના ટોળામાં રહેવા ભલામણ કરી છે.

ક્ષયપર કુપથ્ય–વિરેચન; મળમુત્રાદિકનો રોધ, બહુ પરિશ્રમ, સ્વેદન, અંજન ઉજાગરો સાહસ કામ, રૂક્ષ અન્નપાન, વિષમાસન તાંબુલ ભક્ષણ. કલથી કુલીંગ પક્ષી વીગેરેનું માંસ, અડદ, લસણ, હીંગ, ખાટા પદાર્થ, કડવા ત તથા કસાયેલા પદાર્થ વિરૂદ્ધ ભોજન, સર્વક્ષાર, રીંગણા તેલ, બીલી, રાધ, સ્ત્રી સંગ તથા બધા વિદાહી અને માદક પદાર્થ ક્ષયરોગવાળાએ તજી દેવા જોઇએ.

Leave the respiratory organ alone and direct your thoughts to the organs of nutrition—the stomach and bowels, which will receive with thankfulness, and return with interest, any care you bestow upon them. It is truly by aid of the digestive viscera alone that consumption can be curable. Medicines addressed to other parts may be indirectly useful sometimes, but they more commonly impede the recovery; whereas aid judiciously given in this quarter is always beneficial, and usually successful. Your aim should be to get the greatest possible amount of albuminous food fully digested and applied to the purpose of the renewal of the body, at the same time that the renewing agencies are brought to their highest state of efficiency. In this way a healthy cell renewal

આરામ—Rest—લાંબો વખત માનસીક અને શારીરીક કામ કર્યા પછી આરામની જરૂર છે આરામથી શરીર એકદમ સ્ફુરતીમાં આવે છે. ઉંઘ એ સૈાથી ઉત્તમ જાતનો આરામ છે. ઘણો વખત કામ કર્યા પછી અગર રાત્રીનો ઉજાગરો કર્યા પછી જરા વખત ઉંઘી જવાથી શરીરમાં નવું જીવન આવી આપણે કામ કરવાને શક્તિ માન થઇએ છીએ. આરામના મગજના જ્ઞાન તંતુઓ મજબુત થાય છે. અને શરીર જાગૃત થઇ જાય છે.

ક્ષય રોગમાં દરદીને વિશ્રાંતીની ઘણી જરૂર છે. જેમ બને તેમ દરદીને ઓછી તસ્તી આપવી જોઇએ. અને બને તેટલુ દરદીનું જોર સાચવી રાખવું જોઇએ. દરદીએ ઘણો ખરો પોતાના વખત પથારી અગર આરામ ખુરશીમાં ચોખ્ખી હવા લેતાં લેતાં ગાળવો જોઇએ. આરાગથી ફેફસામાં જે ઠેકાણે સડો થયો હોય તે ઠેકાણેનો ભાગ જલદીથી રૂઝપર આવે છે. ઉધરસ ઓછી આવે છે, અને અનાજનું સારૂ પાચન થઇ જઠરાગ્ન વધે છે. તથા શ્વાસ વીગેરે થોડાં જણાય છે.

કસરત—Exercise આરોગ્યતાની ખાતર દરેક મનુષ્યને કસરત કરવાની જરૂર છે. કસરત કરવાથી શરીરનું લોહી ઝડપથી ફરે છે અને ઝેરી તત્વો ઝડપથી બહાર નીકળી જાય છે. કસરતથી શરીરના ગાત્રો પ્રફુલ્લિત થાય છે અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવી કામ કરવાની તાકાત વધે છે. કફ વિગેરે દોષોનો નાશ થાય છે. કસરતથી જેનાં અવયવો મજબુત થયા હોય તેને એકદમ રોગ લાગુ પડી શકતો

---

takes the place of that morbid, imperfect cell renewal which appears in the shape of tubercular matter. (Clinical Leotures.)

નથી. કસરતથી ફેફસા વધારે ઝડપથી પોતાનું કામ કરે છે તેથી લોહી વધારે સ્વચ્છ બને છે. ને છાતી મજબુત થઇ શરીર બહુ બને છે. માટે દરેક મનુષ્યે તનદુરસ્તિની ખાતર થોડી ઘણી પણ કસરત કરવી જોઇએ. ક્ષયી મા બાપના છોકરાઓને બચપણથી કસરતનો મહાવરો રખાવવો જોઇએ જેથી તેમના ફેફસા મજબુત થઇ તેમને તે રોગ લાગુ પડે નહીં. કસરત ઘણી જાતની થાય છે. શેન્ડોના ડમ્બેલની તથા વ્હીટલેના એકસરસાઇઝરની કસરતો બહુ સારી છે, તથા બીજી કેટલીક આપણી સાધારણ દેશી કસરતો પણ બહુ ફાયદાકારક છે. આ નીચેની બ્રીધીંગ એક્સરસાઇઝ બહુ સારી છે. તેનાંથી ફેફસાં બહુ મજબુત થાય છે.

પુર્ણ અને નિયમિત શ્વાસોશ્વાસ લેવાની કસરત* BREATHING EXERCISE=સેંકડે ઘણા જુજ માણસો શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ક્રિયા બરોબર જાણે છે. અને જે જાણે છે તેમાંથી ઘણા થોડાં તેનો લાભ લઇ શકે છે, એ વાતનું અજ્ઞાન એ ઘણાખરા રોગનું કારણ થઇ પડે છે. જો બરોબર શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં આવે તો કોઇપણ જાતનો રોગ ઘણું કરીને લાગુ પડી શકતો નથી. પૂર્ણ શ્વાસ નહી લેવાવાથી ફેફસાં માં પુરતી હવા જતી નથી. અને તેથી અમુક ભાગમાં હવા નહીં જવાથી તેને ક્રિયા કરવાનું રહેતું નથી અને તે ધીમે ધીમે દુર્બળ પડતું જાય છે. આવાં નબળાં ફેફસાંવાળા માણસને ઉધરસ ક્ષય તથા દમનો રોગ જલદી થઇ આવે છે. માટે દરેક મનુષ્યે તે ક્રીયા અવશ્યે જાણવી જોઇએ, દરેક વૈદ અગર દાકતરે પોતાના દરદીને બરોબર શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ક્રિયા શીખવવી જોઇએ એટલુંજ નહી પણ દરેક મહેતાજીએ

પોતાના વિદ્યાર્થીઓને બચપણથી આ ક્રિયા બરોબર શીખવવી જોઇએ.

આપણા આર્ય નિત્યકર્મમાં જે **પ્રાણાયામનો** વિધિ છે તેનો આજ મુદ્દો છે. તેથી આપણું જીવિત વધે છે. કારણ કે **પ્રાણાયામ એ શ્વાસોશ્વાસની મોટી કસરત** છે, તેથી ઘણા રોગો થતા અટકે છે અને થયેલા કેટલાક રોગો દુર થાય છે. બરોબર શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા નીચે પ્રમાણેછે.

ખુલ્લાં મેદાનમાં જઇ અગર આપણા ઘરમાં યેાગ્ય સ્થળે સીધાં ટટ્ટાર ઉભા રહી છાતી બહાર કાઢી, ખભા પાછળ પડતા રાખી સ્વચ્છ હવાને ધીરે ધીરે શ્વાસમાં સારી પેઠે ભરવા. અને પછી ધીરે ધીરે બધી હવા બહાર કાઢવી, એકદમ ઉતાવળે વાયુ બહાર કાઢવેા નહીં કારણ કે તેથી છાતી નબળી થઇ નુકસાન થાય છે. તેમ શ્વાસની ક્રિયા નાક વાટે થવી જોઇએ મોઢાવાટે કદી શ્વાસ લેવેા નહી જોઇએ. શરૂઆતમાં બે ચાર વાર કરવું, પછી રોજરોજ એક એક બબે વખત વધારતા જવું આ પ્રમાણે થેાડેા વખત હમેશ કરવાથી નબળા ફેફસાં મજબુત થાય છે અને જરા સારા હોય તે વધારે મજબુત થાય છે, આ પ્રમાણે કરવાથી પાંચ છ મહિનામાં તમારી છાતી જરા મોટી અને મજબુત થશે. જેને **પ્રાણાયામ** કરતાં આવડતાં હોય તેમણે **પ્રાણાયામ** અવશ્ય કરવાં. અને રોજરોજ વધારતા જવા, તેમાંથી બેહદ ફાયદો થવા સંભવ છે.

માટે દરેક વિદ્યાર્થી મેતા, મુસદ્દી, તથા બીજા બેઠાડુ ધંધેા કરનારા અને માનસિક ધંધાવાળાએ અવશ્ય આ કસરત કરવી જોઇએ, તેનાથી ઘણેા ફાયદો થાયછે.

ક્ષયરોગ લાગુ પડયા પછી પણ જેમ આરામની જરૂર

છે. તેમ થોડી ઘણી કસરતની પણ જરૂર છે જેમ જેમ તબીયત સુધરતી જાય તેમ તેમ વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે કસરત કરવી શરૂ કરવી, દરદીએ સગવડ પ્રમાણે પગે, ઘોડાપર અગર ગાડીમાં બેસી ફરવું. પગે ચાલવાની* કસરત વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. દરદીએ ફેફસાને કસરત મળે તેમ થોડું થોડું બોલવું, વાંચવું, અને ગાવું. ટુંકામાં જેવી રીતે ફેફસા મજબુત થાય તેમ કરવું.

---

*Bad and defective breathing action is the chief enemy of dwellers in towns. It leads to slow but sure poisoning and clogging of the blood as well as, brain, chest, heart, and liver congestion, and cold hands and feet.

Deep breathing sets the whole lungs in action, all the million lung bladders are extended, air penetrates everywhere, giving up oxygen and receiving carbonic acid and water.

In sedentery employment a great proportion of the lung bladders remain inactive, and dust and other matters inhaled settle in and clog them and inflammation of the lungs easily occurs If the lungs only partially work, enough exygen can not be taken in, to keep all the vital processes in active working order. Every one, therefore, who leads a sedentary life should at least several times daily, if not in the open air, at least by the open window do deep breathing exercises thirty to forty times.

સ્નાન=BATH-દરેક માણુસને નહાવાની જરૂર છે. નહાવાથી ચામડી સાફ થાય છે. ને લોહી સારી રીતે ફરી શકે છે. નહાવાથી ચામડીના છીદ્રો ખુલા થાય છે. તે છીદ્રોથી શરીરની અંદરનો બીગાડ બહાર નીકળે છે એટલુંજ નહીં પણ તે વાટે થોડો ઘણો શ્વાસો લીવાનું કામ થાયછે ને તેથી ફેફસાના કામમા થોડી ઘણી મદદ થાય છે. દરદીથી દરરોજ ન નવાયતો ભીની વાદળીથી શરીર લુછી સ્વચ્છ રાખવું. ક્ષયવાળા દરદીને દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવું ફાયદા કારક ગણાય છે.

વસ્ત્ર=DRESS-દરદીએ ૠતુ પ્રમાણે કપડાં પહેરવા જોઇએ તથા પોતાના પગમાં મોજાં કાયમ રાખવા જોઇએ.

Deep breathing must always take place through the nose with closed mouth.

(Dr. Weil.)

*There are few things more conducive to health than walking exercise. Walking is a glorious exercise, it expands the chest and throws back the shoulders; it strengthens the muscles, it promotes digestion, making a perso digest almost any kind of food, it tends to open the bowels, and is better than any aperient pill ever invented; it clears the complexion gives roses to the cheeks andbrilliancy to the eye and in point of fact is one of the greatest beautifiers in the world. Walking exercise is worth of all commendation and is indispensable to content, health, strength comeliness.

(Dr. Chavasse.)

દરદીએ છાતી ઉપર ફ્લાટીનનું કપડું રાખવું તથા બીજા યેાગ્ય કપડા પહેરવા. મુખ્યત્વે કરીને દરદીના હાથ પગ ગરમ રાખવા.

દરિયાની મુસાફરી=SEA VOYAGE—દરિયાની મુસાફરી ક્ષયવાળાને બહુ ફાયદા કારક ગણાય છે. માટે જોતે બની શકેતેા કરવી, મુસાફરી વ્યાધિના શરૂઆતમાં કરવી ફાયદા કારક છે. દરિયાની મુસાફરીથી દરદીનાં ધણેાખરેા વખત ખુલ્લી હવામાં ગળાયછે અને તેથી ઘણેા સારેા ફાયદેા થાય છે, તેમ દરિયાની હવામાં **એાઝેાન તથા આયેાડીયનેા** ભાગ હેાવાથી તેવી હવા શ્વાસમાં લેવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે. આ મુસાફરીમાં નવા નવા અને વિચિત્ર દેખાવેાથી દરદીનું મન્ન પ્રસન્ન રહેછે અને દીવસ આનંદમાં નિર્ગમન થાયછે, તેથી જઠરાગ્નીની પ્રદિપ્ત થાય છે, અને બીજો ચીન્હેા દબાઇ જઇ શરીરમાં શકિત આવ્યા જેવું જણાય છે.

હવા ફેર=CHANGE—હવાફેર કરવેા એ આ વ્યાધીમાં કેટલીક વાર જરૂરનું છે તેનાથી ઘણીવાર અજાયબ ફાયદેા થાયછે. હવાફેર કરવામાં મૂખ્ય બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે જે દેશમાં દરદીને લઇ જવેા હેાય તે દેશની હવા બહુ ગરમ તેમ બહુ શરદ ન હેાવી જોઇએ તથા તે દેશની હવા જરા સુકી હેાયતેા વધારે ફાયદાકારક ગણાય છે.

હવા ફેર કર્યેા પણ જો ત્યાં રહેવાનું મકાન સારૂં ન હેાય તેા તદન નકામું છે, મુખ્ય મુદ્દેા એછેકે એવું મકાન જોઇએ કે જ્યાં દરદીનેા ઘણેા ખરેા વખત ખુલ્લી હવામાં ગાળી શકાય. જો યેાગ્ય કાળજી રખાયતેા બધા દેશ

સારા છે માત્ર ચોખ્ખી હવા સારો ખોરાક યોગ્ય કશરત અને સારી દવા વીગેરેના ઉપચારથી સઘળા મુલકમાં દર્દી સારો થઇ શકેછે, હવા ફેર કરવો તે રોગની શરૂઆતમાં કરવો જોઇએ. દરદી હરી ફરી શકતો હોય તેવી સ્થિતી હોવી જોઇએ, નહિતો ઘણીવાર દરદીને ફાયદો પડતો નથી પણ માત્ર પરદેશ મરી જવા માટે લઇ જવા જેવું થાય છે. માટે દરદીને હવા ફેર કરવા લઈ જતાં એટલો વીચાર કરવાનો છે. જો સારી સ્થિતીમાં લઇ જવાયતો થોડો ઘણો અવસ્ય ફાયદો થાય છે. નવા નવા દેખાવ તથા માણસોના સમાગમથી તથા નવી ચિત્ર વીચીત્ર વસ્તુઓ જોવાથી દરદીનું મન પ્રસન્ન રહેછે. હવાફેર વિશે એક દરદીએ ડા. વૉલશેને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું,

I know I go their to die, but to die amid the glories of beautiful nature, cradled in an atmosphere as balmy, as redolent of flowers, as its sun is glorious. Here, too, I should die; but die cribbed and confied in a room narrow as sunless, smoky, foggy, cheerless.

હવા ફેર ન થઈ શકે તો જે ઘરમાં દર્દી રહેતો હોય તે બદલીને બીજા સારા સગવડવાળા મકાનમાં દરદીને લઈ જવો જરૂરનું છે. કારણ કે તેથી હવા ફેર જેટલોજ ફાયદો થવા સંભવ છે, નવું મકાન સારૂ સ્વચ્છ અને ચોખ્ખી હવાની આવજા રહે તેવું હોવું જોઇએ. તથા ઉચાણમાં આવેલું જોઇએ તથા શરદી અને ભેજ વગરનું જોઇએ. જો આવું મકાન મળે તો હવા ફેર કરતાં પણ વધારે ફાયદો થાય છે. કારણકે હવા ફેર કરતાં કેટલીક મુસ્કેલીઓ આવે છે. પ્રદેશમાં પૈસાનું બહુ ખર્ચ થાય તે વિચારવાનું છે તે

શિવાય ઘર જેટલી બીજી બધી સેાઇ પ્રદેશમાં મલી શકે નહી, પેાતાના દેશમાં બધી જાતની સેાઇ મળે છે અને દર્દીનું મન જળવાય છે. પ્રદેશમાં તેા બહુ પૈસેા ખર્ચવાની સત્તા હેાય તેાજ જવું ઉત્તમ છે નહીંતેા જો યેાગ્ય કાળજી રાખવામાં આવે તેા સ.રા મકાનમાં ઘરે પણ તેવેા અને તેટલેાજ ફાયદેા લઇ શકાય છે

ટુંકામાં દરેક માણસે વ્યાધિ અટકાવવાની ખાતર ખુલ્લી હવામાં તથા અજવાળામાં બને તેટલેા વધારે વખત ગાળવેા, ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડીને ફેફસા બળવાન કરવા, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાવાળા મેદાનમાં જઇને વારંવાર સવારસાંજ પેાતાના ફેફસા સ્વચ્છ હવાથી ભરવા. મેાઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી નહી. કારણકે મેાઢેથી શ્વાસ લે-વાયતેા જાણવું કે ફેફસા નબળા છે. નબળા ફેફસાની મેાઢેથી શ્વાસ લેવેા એ એક નિશાની છે, નીસરણીઓ વગેરે ચઢતાં અગર બીજુ કાંઇ મહેનતનું કામ કરતાં મેાઢેથી શ્વાસ લેવેા નહી. રાત્રે ઉંઘમાં પણ મેાઢું પેાહેાળુ રહી ન જાય તેવી સાવધાનતા રાખવી. કામ કરતી વખતે તથા ચાલતી વખતે શરીરને ટટ્ટાર રાખવું. આથી ફેફસામાં પુષ્કળ શુદ્ધ હવા આવશે અને તેથી તે મેાટા અને મજબુત થશે ને ઘણા રેાગેાની ધાસ્તી મટી જશે અને થયેલા કેટલાક રેાગેા મટશે. ખેારાક પણ સારેા, પૈાષ્ટીક અને યેાગ્ય પેાષણ આપે તેવેા અને તેટલેા લેવેા. ખેારાક એાછેા એાછેા લેવાયતેા તેનું કારણ શેાધી તેનેા યેાગ્ય ઉપાય કરવેા. બહુ અજીર્ણ થાય તેટલુ પણ ખાવું નહી. બહુ ઉજાગરેા કરવેા નહી તેમ બહુ ઉંઘવુ પણ નહીં રાત્રે વહેલાં સુઇ સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી. ખાધેલું સારી પેઠે ચાવવું. પગને ગરમ રાખવા, માથુ ઠંડુ રાખવું, અને સવા

સાંજ બે વખત સ્નાન કરીને તથા સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરીને ચામડીના છીદ્રોને ખુલ્લા રાખવા. બંધકોષ થવા દેવો નહી. શરીરના બળનું તથા મગજના બળનું યોગ્ય કસરતથી રક્ષણ કરવું, ઉપર જણાવેલા રોગના કારણો ખાસ ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું. તથા સદાચાર વડે મન અને હૃદયને શુદ્ધ રાખી તથા પરમેસ્વરનો વિસ્વાસ રાખી નિર્ભય રહેવું.

ક્ષય રોગ લાગુ પડેલ દરદીએ પણ ઉપરની શીખામણ ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું. વિશેષમાં તે વ્યાધિને ઉત્તેજન મળે તેવો ધંધો કરવો નહીં. ઉજાગરો કરવો નહીને હમેશાં દશથી બાર કલાક આરામ લેવો. રતિસંગ બિલકુલ કરવો નહિં. જેમ બને તેમ પોતાનો વખત સ્વચ્છ હવામાં ગાળવો. દમ ચડી આવે તેવું કામ કરવું નહીં. જ્યાં એક સરખી હવા રહેતી હોય એવી મધ્યસ્થ પ્રકારની જગામાં રહેવું. વારંવાર ફેરફાર થતા હોય ત્યાં અગર જ્યા બહુ શરદી રહેતી હોય એવે ઠેકાણે રહેવું નહીં. ઉચી ટેકરી ઉપર તથા સૂકી હવા વાળા પ્રદેશમાં રહેવું ફાયદાકારક છે માટે બનેતો ત્યાં રહેવું

સેનેટોરીયમ ટ્રીટમેન્ટ-SANATORIUM TREATMENT—થોડો વખત થયા ક્ષયરોગની સેનેટોરીયમચિકિત્સા વિષે યુરોપ અને અમેરિકામાં હાલ બહુ ચર્ચા ચાલી રહેલી છે. સેનેટોરીયમ ચિકિત્સા એટલે ખાસ ક્ષયરોગીને અનુકુળ પડે તે ઠેકાણે મકાનો બાંધી ત્યાં સઘળા ક્ષયના દર્દીઓને રાખી યોગ્ય દવા કરવી એ છે. ત્યાં બીજી ખાવાની દવાઓ ઉપરાંત ચોખી હવા, ખોરાક, આરામ અને યોગ્ય કસરતપર વધારે ધ્યાન અપાય છે. આ રીતથી ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે અને ઘણા દર્દીઓ સારા પણ થયા છે. આવા સ્થળોમાં સ્વ-

સ્છ હવા તથા પ્રકાશ વીગેરેની પુરતી સગવડ કરેલી હોય છે. આવા મકાનો ઉંચાણુની જગામાં તેમજ શરદી અને ભેજ વગરના સ્થળે બાંધેલા હોય છે. ત્યાં રહેવાથી દરદીની પુરતી માવજત થઇ શકે છે. ત્યાં દરદીને ખાવા પીવાની પુરતી સગવડ કરેલી હોય છે. તથા દીવસમાં બે ત્રણ વખત દરદી દાક્તરની તપાસમાં આવી જાય છે જેથી કોઇપણુ જાતની ગફલત થવાનો સંભવ રહેતો નથી. યુરોપ વીગેરે દેશોમાં આવા ઘણા સ્થળો બંધાણા છે, પણ આપણા દેશમાં એવું એકે સ્થળ નથી માટે તે થવાની ઘણી જરૂર છે.

ઔષધોપચાર—આ દરદ એવું છે કે વખતોવખત સલાહ લીધા વિના ઘરમેળે તેની દવા થઇ શકે તેમ નથી, પ્રત્યેક દરદીના લક્ષણો પ્રમાણે જુદી જુદી દવા આપવાની જરૂર પડે છે. માટે અવશ્ય કોઇ વિદ્વાન વૈદ્ય કે દાક્તરની સલાહ પ્રમાણેજ ચાલવું. ખાંસી વીગેરેમાંથી ક્ષયરોગ ઓળખી કાઢવો એ પાકા અનુભવનું કામ છે. એટલે કેટલીકવાર ખરા ક્ષયને સાધારણ રોગ ગણી કાઢી તેની શરૂઆતથી બરોબર કાળજી રખાતી નથી, માટે ખાંસી વિગેરે ચિન્હો જણાતાં શરૂઆતથી ચેતવું એ સલામતી ભરેલું છે. નીચે કેટલીક સાધારણ અને બહુ ઉપયોગી દવાઓ આપી છે જે ઘણી નિર્દોષ અને ધાસ્તી વીના વાપરી શકાય તેવી છે; અત્રે કાંઇ આરોગનો સંપૂર્ણ ચિકિત્સાક્રમ આપ્યો નથી પણ માત્ર ઉપયોગી બાબતો કહેવામાં આવી છે આ રોગમાં જે દવાથી ફાયદો માલમ પડે તે દવા લાંબો વખત ચાલુ રાખવી જોઇએ કારણકે આ વ્યાધિમાં દસ બાર દીવસ દવા ખાધાથી કાંઇ ફાયદો માલમ પડે નહી, માટે હરકોઈ દવા લાંબો વખત સેવન કરવા જોઇએ.

આયુર્વેદીક ઔષધોપચાર—ક્ષયરોગની જરા પણ શંકા પડે તો શરૂઆતમાં વાપરવાની દવા **શિતોપલાદિ ચુર્ણ** છે. તેનો પાથી અર્ધો તોલો થોડા મધ અને* ઘી સાથે સવાર સાંજ ચાટવો. મધ અને ઘી ઓછા વધતાં લેવાં. બન્ને સરખે ભાગે લેવાં નહીં. તે દવા એકલી અગર તેની સાથે સોનાનો વર્ક પાથી અર્ધી રતી જેટલો ઘુંટી સવાર સાંજ ચાટવો અથવા ૧ાાથી બે રતી લોહ અગર અભ્રખભસ્મ આપવી. ઉપરની દવાના લાંબા વખતના સેવનથી ઉધરસ તથા તાવ વીગેરે દબાય છે લોહી પડતું અટકે છે અને દરદીને ભુખ લાગી અનાજનું સારૂ પાચન થાય છે.

ખાંસી અને ક્ષયને માટે **અરડુશી** બહુ વખણાય છે. તેની હરકોઇ બનાવટ લેવાથી તાવ તથા ઉધરસ મટે છે, તથા લોહી પડતુ બંધ થઇ ફેફસું ખવાતું અટકે છે, તેની મુખ્ય બનાવટો, **વાસા સ્વરસ, વાસાદિ કવાથ, વાસાવલેહ, વાસાકુષ્માંડ ખંડ, વાસહરિતકી**, વીગેરે. માત્રા કવાથ ૪ તોલા સ્વરસ અર્ધો તોલો બાકી બીજા પાથી અર્ધો તોલો.

અગસ્તિહરિતકી—આ દવાથી દરદીનો જીર્ણ જ્વર મોળો પડે છે. મહિનો અગર બે મહિના સુધી આ દવા લેવાથી દરદીનો તાવ દબાય છે; ઉધરસ બેસે છે અને શરીરમાં કૌવત આવતું હોય એમ લાગે છે. માત્રા પા થી અર્ધો તોલો.

ચ્યવનપ્રાશ્યાવલેહ અને જીવન—આ દવા આ બ્યાધિમાં ઘણી ઉપયોગી છે, દવા તરીકે છે એટલું જ

---

*જ્યાં જ્યાં ઘી અને મધ સાથે વાપરવાનાં હોય ત્યાં ત્યાં તે બન્ને સરખે ભાગે લેવા નહીં. પણ ઓછા વધતા લેવા એટલે ઘી વધારે લેવું અગર મધ વધારે લેવું. તે બન્ને મળી ચાટવા જેવાં થાય તેટલાંજ લેવાં.

નહીં પણ ખોરાક તરીકે કામ લાગે છે "જીવન" એ ચ્યવન પ્રાશ્યાવલેહમાં કેટલોક ફેરફાર કરી રૂચીકર અને સ્વાદિષ્ટ બનાવેલ દવા છે તે દરદી હોંશથી લઇ શકે છે, તે ક્ષય, ક્ષીણતા, ધાતુદોષ, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, અજીર્ણ, ખાંસી, દમ અને જીર્ણજ્વર વીગેરેમાં સારો ફાયદો કરે છે, માત્રા ॥। થી અર્ધો તોલો.

અમૃતાર્ણવ—આ દવા પણ ઉપરના જેવી અને જેટલીજ ફાયદા કારક છે તેના લાંબા સેવનથી ક્ષિણતા, ધાતુદોષ, રક્તપિત અમ્લપિત્ત, ખાંસી, જ્વર દાહ, અને તૃષા વિગેરેમાં ફાયદો થાય છે. માત્રા અર્ધો તોલો.

સુવર્ણ વસંત માલતિ—આ દવા આ દરદમાં લેવા ખાસ ભલામણ થયેલી છે, તે મધ અને પીપર સાથે અગર સિતોપલાદિ ચુર્ણ સાથે મધ માંખણ અને ઘીમાં લેવાય છે. તેનાથી જીર્ણ ખાંસી તથા તાવ દબાય છે. શરીર ગળતું જતું હોય તે અટકી શરીરમાં શક્તિઆવે છે. કેટ લીક્વાર આ દવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. માત્રા એ કથી બે રતી મધ અને પીપર સાથે અગર માંખણ સાથે

ગુડુચ્યાદિ મોદક—તેનાથી જીર્ણજ્વરમાં સારો ફાયદો થાય છે. માત્રાપાથી અડધો તોલો

વર્દ્ધમાન પીપ્પલી—ત્રણ લીંડી પીપર લઈ તેને દુધમાં કઢી તે દુધ અને પીપર બન્ને ખાવા. પીપર ચાવી જવી પહેલે દીવસે ત્રણ બીજે દીવસે ચાર એમ રોજ એ ક એક પીપર વધારવી. આમ એકવીસ દીવસ કરવું. અને પછી એક એક પીપર ઉતરતા જવું, આમ બંન્ને મળી બેતાલીસ દીવસ કરવું. આ પ્રયોગથી જીર્ણજ્વર મટે છે. તથા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

અશ્વગંધા વલેહ—નબળાઇ મટાડિ શક્તિ લાવવા માં આ દવા સારી છે. માત્રા અર્ધા તોલો.

દ્રાક્ષાસવ—આ દવા આ વ્યાધિમાં વપરાતી દવા-ઓમાં બહુ સાધારણ છે આ દવા ક્ષય તથા ફેફસાનાં જીર્ણ વ્યાધિમાં ઘણી ઉપયોગી છે, ક્ષય અને ઉરઃક્ષત રોગ માં હમેશાં શરીર ગળતું જાય છે અને દરદી શક્તિહિન બનતો જાય છે. તે વખતે દ્રાક્ષાસવ આપવાથી શરીર સતેજ રહેછે, ઉધરસ ઓછી થાય છે. અને અનાજનું પાચન સારી પેઠે થાય છે ક્ષયના દરદીને રેચ અપાતો નથી. રેચ આપવોને દરદીને ઝેર આપવું તે બરોબર છે તેને જ્યારે કબજીયત થાય ત્યારે આ દવાથી દસ્ત સાફ આવે છે, ને મળા વરોધ દુર થાય છે, તેથી તરસ છીપે છે, શરીર અને છાતીમાં દાહ થતો હોયતે અટકે છે અને શરીરમાં કૌવત્ત આવે છે આ વ્યાધીની આખર અવસ્થામાં શરીરમાં શક્તિ રહે તેટલા માટે બીજી યોગ્ય દવાની સાથે દીવસમાં બે ત્રણ વખત આ દવા આપવાથી શરીર સતેજ રહે છે.

માત્રા એક ઔંસ સુધી એટલે અઢી તોલા સુધી અગર પ્રકૃતિને અનુકૂળ.

વાસાકુષ્માંડ અગર કુષ્માંડાવલેહ—આ દવા ક્ષય અને રક્તપીતમાં સારો ફાયદો કરે છે; લોહી પડતું બંધ કરેછે. ને જીર્ણજ્વર તથા ખાંસી મટાડે છે માત્રા અર્ધાથી એક તોલો.

લોહભસ્મ, અબ્રખભસ્મ, સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ, પ્રવાલ ભસ્મ, એ ચારે દવાઓ આ વ્યાધિમાં બહુ ફાયદા કારક છે. તેમાં અબ્રખ અને લોહ એ ખાસ વાપરવા લાયક છે. તેનાથી કેટલીકવાર ચમત્કારિક ફાયદો થાય છે. તે દવા

ઘણું કરી મધ અને પીપર સાથે લેવાય છે. અગર જીવન વીગેરે દવા સાથે પણ લેવાથી ફાયદો છે. માત્રા એકથી ત્રણ રતી સુધી.

લાક્ષાદિ તેલ, ચંદનાદિ તેલ, કિરાતાદિ તેલ, એ ત્રણેમાંથી ગમે તે તૈલ શરીરે ચોળવાથી જીર્ણજ્વર વીગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે.

વસંતકુસુમાકરરસ, મૌક્તિતભસ્મ, રાજમૃગાંક, હિરણ્યગર્ભ, સુવર્ણ પર્પટી, વસંતમાલિની, ક્ષયહર રસાયન, ક્ષયહર લોહ, લોકનાથરસ, લોહપર્પટી, ધાત્રીલોહ, ખંડામલકી નારીકેલખંડ પાક. પીપ્પલ્યાસવ, ખર્જુરાસવ ઉશિરાસવ, કુષ્માંડાવલેહ, છાગલાદિ ઘૃત, ગુડુચી ઘૃત, વાસાઘૃત, બબ્બુલાસવ વીગેરે દવાઓ પણ બહુ ઉપયોગી છે.

ઉપરની દવા સાથે જે જે ચિન્હો બહુ જોરમાં જણાતાં હોય તેની ખાસ દવા પણ આપવી જોઇએ એટલે ખાંસી વધારે હોયતો ખાંસીની, તાવ વધારે હોયતો તાવની અજીર્ણમાં તે દુર થાય તેવી, ઝાડો હોયતો ઝાડાની, એમ ચિન્હ પ્રમાણે પ્રથક દવા પણ આપવી જોઇએ.

ઉપર જે દવાઓ આપી છે તેમાં બધીના સંપુર્ણ વખાણ લખ્યાં છે એટલે કઇ વાપરવી એ નિશ્ચય કરવામાં ગભરાવું નહી. વૈદના કહ્યા પ્રમાણે એક બે અગર ત્રણ દવા પસંદ કરી જેનાથી ફાયદો જણાય તે લાંબો વખત લીધા કરવી.

ઉપર જે દવાઓ આપી છે તેની બનાવટ અત્રે આપી નથી, કારણ કે એ દવાઓ હાથે બની શકે તેમ નથી. માટે સારા વૈદ્ય પાસેથી તે તૈયાર લેવી જોઇએ, અગર ભાવ પ્રકાશાદિ મોટા ગ્રંથમાંથી જોઇ લેવી. કારણ કે તે

બનાવવાંમાં ઘણી કડાકુટ છે તથા ઘણું જોખમ પણ છે, માટે પ્રખ્યાત માણસનાં બનાવેલી દવા લેવી.

કેટલીક ઉપયોગી હાથે બનાવી શકાય તેવી દવાઓ.

શિતોપલાદી ચુર્ણ—તજ ૧ ભાગ, એલચી ૨ ભાગ લીંડીપીપર ૪ ભાગ વંસ લોચન ૮ ભાગ સાકર ૧૬ ભાગ. એ સરવે દવાઓ લઇ બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું. માત્રા પા થી અર્ધા તોલો અનુપાન ઘી અને મધ આ દવાથી ખાંસી, શ્વાસ, ક્ષય, છાતીમાંથી લોહીનું પડવું. મંદાગ્નિ, જીર્ણજવર દાહ શુલ અરૂચિ વિ-ગેરે મટે છે.

એલાદિ ગોળીઓ—એલચી તમાલપત્ર નાગ કેશર, તજ એ ચાર દવા એક એક ભાગ પીપર બે ભાગ કાળી દ્રાક્ષ ખારેક, સાકર જેઠીમધ, એ ચાર ચાર ભાગ એ સર્વે દવાનું બારીક ચુર્ણ કરી મધમાં ગોળીયો કરવી માત્રા પાથી અર્ધા તોલા સુધી આ દવાના ગુણ પણ ઉપરની દવા જેવા છે.

કર્પુરાદી ચુર્ણ—કપુર, ચણકબાલ, જાયફળ, જા-વંત્રી, કચુરો, લવીંગ, એ છ દવા એક એક તોલો લીંડી-પીપર, મરી, શુંઠ નાગકેશર એ ચાર દવા દોઢ દોઢ તોલો અને સાકર બાર તોલા લેવી એ સર્વે દવાને બારીક ખાંડી ચુર્ણ કરવું, માત્રા પાથી અર્ધા તોલો, આ દવાથી ઉધરસ, શ્વાસ તથા અરૂચી વીગેરે મટે છે.

પીપર, દ્રાક્ષ, ખજુર, જેઠીમધ, એલચી, લવીંગ, તમાલપત્ર, નાગકેશર, સાકર, એ સર્વે દવા સમભાગ લઇ બારીક ચુર્ણ કરી મધમાં અર્ધા તોલા સુધી આપવું. ગુણ ઉપર પ્રમાણે.

સુવર્ણ માક્ષીક ભસ્મ, વાવડીંગ, શીલાજીત, લોહ, એ સર્વે મિશ્ર કરી, બબ્બે વાલ, મધ અને ઘી સાથે આપવું.

જાતિ ફલાદિ ચુર્ણ—જાયફળ, વાવડીંગ, ચિત્રક, તગર. તમાલપત્ર, ચંદન, સુંઠ. લવંગ, એલચી, કપુર, હરડે, આંમળાં, તીખાં પીપર, વંસલોચન, તજ, એલચી, નાગકેશર એ દરેક એક એક તોલો લેવું શુદ્ધ ભાંગ સાત તોલા લેવી અને એ સર્વેની બરોબર સાકર લેવી. માત્રા પા તોલો.

વાસાદિ કવાથ—અરડુશીના પાન, ભોંયરીંગણીના મુળ, ગળો દ્રાક્ષ, પીપર, કચોરો, જેઠીમધ, એ સર્વે દવા અર્ધો અર્ધો તોલો લઇ ઉકાળો કરી મધ નાખી સવાર સાંજ પાવું, આ ઉકાળાથી, તાવ ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષય વિગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે.

ગળોસત્વ વલ વાલ મધ અને પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવાથી જીર્ણ જવરમાં સારો ફાયદો થાયછે.

અભ્રખ ભસ્મ, લોહભસ્મ, ગળોસત્વ, અને લીંડી પીપર એ ચારે દવાનું મિશ્રણ કરી તેમાંથી બબ્બે વાલ સવાર સાંજ મધમાં આપવું તેનાથી જીર્ણ જવર, ઉધરસ, શ્વાસ વીગેરે મટે છે, તથા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે,

લોહભસ્મ, પ્રવાળભસ્મ, ગળોસત્વ, તથા લીંડી પીપરનું સમ ભાગ મિશ્રણ બબ્બે વાલ સવાર સાંજ આપવાથી પણ ઉપર જેવો ફાયદો થાય છે.

લોહભસ્મ, ઝેરકોચલા, લીંડીપીપર, ને પ્રવાલ ભસ્મનું સમ ભાગ મિશ્રણ બબ્બે વાલ આપવાથી ઉપર પ્રમાણે ફાયદો થાય છે.

ગળોનું બારીક ચુર્ણ ગોળ અને ઘી સમ ભાગે લઇ પાપા રૂપીયા ભારની ગોળીયો કરવી. તેમાંથી એક

એક સવાર સાંજ ચાટવાથી જીર્ણજ્વર વીગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે.

અંગ્રેજી દવાઓ Allopathic Medicines.

ક્ષય રોગીને માટે પહેલા નંબરની દવા "કોડલીવર ઓઈલ" છે તે દવા શરીરનું સારૂં પોષણ કરે છે, શરીરને પુષ્ટી આપે છે, માંસ વધારે છે, ખાંસી તથા બલગમને કમી કરે છે, રાત્રીના પસીનાને કમી કરે છે અને એકંદરે ક્ષય રોગમાં સારો ફાયદો કરે છે. આજ દીન સુધીમાં આ રોગ માટે જો કોઈ સારી દવા હાથ લાગી હોય તો તે માત્ર આજ દવા છે, તે દવા તરીકે વપરાય છે એટલુંજ નહીં પણ નબળા માણસને હમેશાંને ખોરાક તરીકે વાપરવા ભલામણ થયેલ છે. તેનો હાલ બહોળ ઉપયોગ થાય છે. તેમાં બીજા પૌષ્ટીક પદાર્થો ઉપરાંત થોડો ફોસફરસ અને આયોડાઈનનો ભાગ છે, તેથી તે દવા જ્યાં જ્યાં પોષ્ટીકની સાથે લોહી સૂધારવાની જરૂર હોય તે તે દરદોમાં બહુ છુટથી વપરાય છે. તે ક્ષય ઉરરસ, દમ, નબળાઈ, કંઠમાળ વીગેરે દરદમાં બહુ વપરાય છે. શરૂઆતમાં આ તેલ પા અગર અર્ધા તોલાથી શરૂં કરવું, અને પછી જેમ જેમ પચતું જાય તેમ તેમ વધારતા જવું. તે પચવું ભારે છે. તેથી ખોરાક પછી લેવું ફાયદાકારક છે. માટે દીવસમાં બે અગર ત્રણવાર ખોરાક પછી ઉપર કહેલા પ્રમાણમાં લેવું, અને પછી જેમ જેમ માફક આવતું જાય તેમ તેમ પ્રમાણ વધારી છેવટે ત્રણથી ચાર તોલા સૂધી વધારી શકાય છે. આ તેલ ઘણી જાતનું આવે છે તેમ ઘણી જુદી જુદી દવા જોડે મિશ્ર થયેલું આવે છે. કોડલીવર તથા માલટાઈનનું તથા હાઈપોફોસ ફાઈટ ઓફ્ લાઈમ અને સોડાના મિશ્રણો બહુ

વખણાય છે, તે તેલ લોહ, કવીનાઈન, ને ફોસફરસ વિગેરે સાથે મેળવેલું પણ આવે છે. તે પણ વાપરવું સારૂં છે, આ તેલને બદલે ગ્લીસરીન તથા કોપરાનું તેલ તથા ઈરોલ નામની દવા તથા પેટ્રોલીયમ ઇમલ્ઝન પણ વપરાય છે. આ તેલ શરીરે ચોળવાથી ફાયદો છે એમ કેટલાકનું માનવું છે.

સાવચેતી—આ તેલ વાપરતાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું કે તે કેટલાકને પચતું નથી ને તેથી ઝાડો તથા ઉલટી વીગેરે અજીર્ણના ચિન્હો જણાય છે. અને કેટલીકવાર તાવ વિગેરે પણ આવી જાય છે. તે વખતે તે યુક્તિથી વાપરવું, અગર થોડો વખત બંધ કરવું, તથા તે રોગના તીક્ષ્ણ સ્વરૂપમાં આવવું નહીં એટલે સખત તાવમાં અગર લોહી પડતું હોય ત્યારે અને બીજા તીક્ષ્ણરૂપમાં આપવું નહીં તેથી કેટલીકવાર ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે.

The effects of Cod-liver oil become less and less a marvel the more we know of physiology. The instinctive desire shown by all nations for an oleaginous diet, and their association of substances of this nature with proverbial ideas of happiness in all ages, show the value of a certain amount of it to man's comfort. The " butter and honey " of the prophets used as a phrase for royal food, and the constant reference in the bible to oil as a luxury are sufficient to prove its estimation among the Hebrews. The Hindoo labourer, when he devours his gallon of rice for a meal, will

એકસટ્રેક્ટ ઑફ માલ્ટ—બીજી દવા માલટાઇનછે તે એકલી અગર કોડલીવર ઓઇલની સાથે મેળવેલી મળે છે. તેમાંથી ગમે તે વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

હાઇપોફોસ ફાઇટસ—ઘણા ખરા ઉપયોગી હાઇ પોફોસફાઇટ સારો ફાયદો કરે છે તેનો સૌથી સરસ ઉ- ઉપયોગ શરબતના રૂપમાં છે તેનાં શરબતો તૈયાર આવે છે. **"શીરપ ઓર હાઇપોફોસ ફાઇટ ઑફ લાઇમ."** **અને "કપુમ્આઉન્ડ સીરપ ઓ હાઇપોફોસ ફાઇટસ"** એ બે દવાઓ બહુ વપરાય છે તેનાથી ખાંસી મટે છે તથા રાત્રીનો પસીનો ઓછો થઇ શકિત આવે છે.

પેપસીન, લેકટોપેપસીન, પાંક્રીયાટીક ઇમલ- ઝન, બીસ્મથ, વીગેરે દવાઓ પાચન શકિત સુધારી ખેારાકનું પાચન સારૂં કરે છે.

નકસવેામીકા, કરીયાતુ, કવીનાઇન વિગેરે દવા- ઓ પણ કડું પૈાષ્ટીક હાઇ પાચન શકિત તથા તાવમાં ફાયદો જણાવે છે લેાહની ઘણી ખરી બનાવટો આ રેા- ગમાં સારો ફાયદો કરે છે.

spend all the pice he can get on the clarified butter of the country. All races of men require them and seek after them.

Through out mankind there is an instinctive appreciation of importance of this aliment. It seems felt to be, as science really shows that it is, a necessary material to prevent waste of the tissues, and the desire for it becomes synonymous with a desire for augmented life.

(Dr. Chambers)

લોહની બનાવટોમાં આયોડાઇડ ઓફ આયર્ન ફોસફેઈટ ઓફ આર્યન તથા કંપાઉન્ડ આયર્ન મિક્સચર વિગેરે મુખ્ય છે, તથા લોહની સાથે કવીનાઇન અને સ્ટ્રીકનીયા મેળવેલ આવે છે તે પણ ફાયદો કરે છે.

બદામ મિક્સચર તથા બીજા કેટલાક ઇસેન્સ તથા એકસટ્રેકટ આવે છે, તે પણ ફાયદાકારક છે.

તથા બીજી કેટલીક દવાઓ જેવી કે, ક્રીઓઝોટ, ગ્વાએકોલ, યુકાલીપસ ઓઇલ, સીનેમમઓઇલ, વીગેરે જંતુ નાશક દવાઓ પણ ફાયદા કારક છે.

ઉપરની બધી દવાઓની સાથે વ્યાધિના ખાસ ચિન્હો પ્રમાણે નોખી દવા પણ આપવી જોઇએ, જેમકે ખાંસી વધારે હોય તો સીલા, કેમ્ફર, આઇપીકેક, મોરફીયા, હાયોસાઈમસ, લીકરીસ વીગેરે દવાઓમાંથી યોગ્ય દવાની મેળવણી કરી આપવી જોઇએ.

બહુ રક્તશ્રાવ થતો હોય તો ગાલીક અને ટેનીક એસીડ, ફટકડી, હીરાકશી, કાથો, સલફ્યુરીક એસિડ, મોરફીયા તથા હેમેમેલીસ અગર હેઝેલીન વિગેરેમાંથી યોગ્ય મેળવણી કરી આપવી.

તાવ વિગેરે માટે—કવીનાઇન, કરીયાતું, નકસ વોમીકા, આ સૈનીક, સૅલીસી લેઇટસ વીગેરેની યોગ્ય મેળવણી આપવી.

પરસેવો બંધ કરવા માટે—ઝીંકઓકસાઇડ, ગેલીક અને ટેનીક એસીડ, બેલોડોના, કેમ્ફર, કવીનાઇન વિગેરે આપવા.

અતિસાર જેવું જણાતું હોય તો, કાથો ક્રીટા પાવડર, અને મીકસચર ક્લોરોડાઇન, કેમ્ફર, ઓપીયમ, ગેલીક અને ટેનીક એસિડ, સલફ્યુરીક એસિડ તથા બીસ્મથ વિગેરેમાંથી યોગ્ય મિકસચર કરી આપવું.

મંદાગ્નિ તથા પેટના દુખાવાપર—પેપસીન. બીસ્મથ. નકસવોમીકા તથા સોડા વિગેરે આપવા સારા છે.

આ રોગમાં છાતી વિગેરે ઠેકાણે દુખાવો રહ્યા કરે છે તથા ઉધરસ વીગેરેથી પણ છાતીનો દુખાવો વધે છે. માટે જે બાજુ વધારે પીડા હોય તે ઠેકાણે ટરપેનટાઇન લગાડી શેક કરવો તથા અળસીની પોટીસનો શેક કરવો. તથા જરૂર લાગે તો લીનીમેન્ટ આયોડાઇડ તથા કેમફર વિગેરે ચોળવવાં તથા જરૂર લાગે તો થોડે થોડે દીવસે રાઇના પ્લાસ્ટર પણ મારવા.

આ દરદમાં જેમ દવા ખાવાની જરૂર છે તેમ કેટથી ક દવાની શ્વાસ વાટે એક હોકાની માફક વરાળ લેવાની પણ જરૂર છે, આથી કરીને ગળાગાં તથા શ્વાસ નળીમાં ભરાઇ રહેવો કફ છુટો પડી બહાર નીકળે છે અને ખાંસી વિગેરેમાં ફાયદો થાય છે તથા ક્ષયના જંતુઓ નાશ પામી દરદીને સારો ફાયદો થાય છે. ચાનો નાશ લેવાય છે તેવી રીતે આ દવાનો લેવો. અથવા ઉકળતા પાણીમાં દવા નાંખી સુંઘવાનું એક યંત્ર આવે છે. તેમાં તે પાણી નાંખી તેની નળી મોઢામાં રાખી ઉપર શ્વાસ ખેંચવો. એ યંત્ર ન હોય, ત્યારે તેવી રીતે ઉકળતા પાણીમાં દવા નાંખી તે વાસણ ઉપર મોઢું ઉઘાડું રાખી નીકળતી વરાળ સુંઘવી. જે દવાઓ ઘણું કરીને વપરાય છે તેમાં ક્રીયા ઝોટ, આયોડાઇન, ટરપેન્ટાઇન વિગેરે મુખ્ય છે.

હોમિયોપેથીક ઔષધોપચાર—હોમીયોપેથીક દવાનો હાલમાં બહુ પ્રચાર થયેલો જોવામાં આવે છે. તેનાથી બીજી દવાની પેઠે ફાયદો પણ સારો થાય છે. તેમ તે વાપરવી બહુ સહેલી છે. એટલે વગર કંટાળે દર દીથી લઇ શકાય છે.

" સંક્ષિપ્ત નોંધ "

ઉધરસમાં—આઇપીકેક, ડ્રોસેરા, બેલાડોના, હાયોસાઇમસ, કાલીબાઇક્રોમીકમ, ફોસફરસ, બ્રાયોનીયા.

રક્તશ્રાવમાં—હેમેમેલીસ, આઇ પીકેક ડ્રોસેરા, આર્નીકા, ફેરમ.

શ્વાસમાં—આર્સેનીક, એન્ટીમની ટાર્ટ આઇપીકેક.

જ્વર અને પસીનો—ફોસફરસ એસીડ. એકોનાઇટ, ચાયના, આર્સેનીક સલફ્યુરીક એસીડ.

તીક્ષ્ણ સ્વરૂપમાં—આર્સેનીક, એકોનાઇટ. ફોસફરસ, હાયો સાઇમસ, આઇપીકેક, સોડા આર્સીનેટ.

મુખ્ય વપરાતાં ઉપયોગી ઔષધો અને તેના ખાસ ચિન્હો.

કયાલ કેરીયા કાર્બ—આ દવા આ વ્યાધિમાં બહુ ઉત્તમછે. તે જ્યારે સારો અને પેટ પુરતો ખોરાક લીધા છતાં પણ દર્દી દૂર્બળ થતો જતો હોય, એટલે ખોરાકનું બરોબર પાચન નહીં થઇને દર્દીનું સારૂ પોષણ ન થતું હોય, ખાટા ઓડકાર આવતા હોય, સહેજ મહેનતની થાક ચડતો હોય. ખાંસી હોય, દસ્ત પાતળો અને વારંવાર થતો હોય. શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે કંઠમાળના જેવી ગાંઠો ઉપડતી હોય, ભીનાસ તથા ટાઢ સહન ન થતી હોય, સ્ત્રીઓને વખત કરતાં વહેલો અને ઘણો અટકાવ આવતો હોય, સ્ત્રીઓને પ્રદરનો વ્યાધિ હોય તથા દરદીનું શરીર આસ્તે આસ્તે ક્ષીણ થતું જતું હોય ત્યારે આ દવા બહુ ફાયદાકારક છે. ટુંકામાં આ દવા ખાસ બાળક તથા સ્ત્રીઓને કે જેનો શરીરનો બાંધો નબળો હોય તથા જેને કંઠમાળ અગર બીજા ચિન્હો જણાંતા હોય તેને શરૂઆતથી આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

કૅલ્કેરીઆ ફૉસ—આ દવાના ગુણ ઉપરની દવાને લગભગ મળતા છે. તેનાથી પાચન શક્તિ સુધરી દરદીનું પોષણ સારૂં થાય છે. આ દવા જ્યારે શરીરમાંથી બહુ શ્રાવ જેવા કે વીર્ય શ્રાવ, બહુ રતુશ્રાવ, પ્રદર લોહીવા વીગેરે બીજા શ્રાવોથી દરદીને નબળાઇ થઇ હોય તથા સ્ત્રીઓને બહુ લાંબો વખત બચ્ચાં ધવરાવાથી તથા બહુ ચિન્તા વિગેરેથી નબળાઇ આવી હોય ત્યારે વાપરવી બહુ ફાયદાકારક છે.

ફૉસફરસ—આ દવા ક્ષયની શરૂઆતમાં તેમજ ક્ષયનો વ્યાધિ લાગુ પડયા પછી પણ ઉપયોગી છે, ઘણી નાજુક પ્રકૃતિની છોકરીઓને આ દવા વધારે લાગુ પડે છે, તેની સાથે ખાલી અને લુખી ખાંસી કે જેથી દરદી કંટાળી જાય છે તેમાં અથવા ફેફસા પાકવાથી ખાંસી આવી તેમાં દુર્ગંધીવાળો કફ પડતો પડતો હોય, શ્વાસ હોય, અતિસાર હોય, પરસેવો બહુ વળતો હોય, તથા છાતીમાં દુખાવો, અન્નનો અભાવ, શરીરમાં તાવ, નાડી ઝીણી તથા નિયમ કરતા વધારે ઉતાવળી એ લક્ષણો હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

આર્સેનીક—છાતી બીસાવી, શ્વાસ લેવામાં જોર, સુવાથી પીડા વધવી, ખાંસી આવવાથી બળત્રા તથા છાતીમાં દુખાવો, અતિસારથી ક્ષીણતા થઇ હોય તથા મનમાં દરદની ફીકર, આ લક્ષણો હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

આર્સેનેટ ઑફ સોડા—સખત ઉધરસ, પુષ્કળ ગળફા પડવા, જીર્ણ જ્વર, રાત્રીએ ખુબ પસીનો વળવો, અતિ સાર વિગેરે ચિન્હો જણાતાં હોય તથા વ્યાધિ ઘણો વધી ગયો હોય તોપણ કેટલીકવાર આ દવા સારો ફાયદો કરેછે.

આયોડમ—આ દવા જ્યારે શરીરની ગાંઠો મોટી થવા સાથે ક્ષયનો વ્યાધિ હોય, આંતરડામાં ક્ષયની અસર

ષય જીર્ણ અતિસાર જેવું હોય, અવાજ બેસી ગયો હોય તથા ખાંસી હોય ત્યારે આપવી.

પલ્સેટીલા--આ દવા જ્યારે ક્ષયની સાથે એવી જાતનું અજીર્ણ હોય કે જે પદાર્થમાં ઘી, તેલ, વીગેરે વધારે આવતા હોય તેનો અભાવ હોય અથવા એવા પદાર્થ ખાવાથી ઝાડો થતો હોય ત્યારે આપવી,

લાઇકોપોડીયમ--ખાટા ઓડકાર, અજીર્ણ વિકાર, પેટમાં પવન તથા થોડો દુખાવો, તથા લાંબા વખતની હઠીલી દસ્તની કબજીયત વિગેરેમાં આ દવા કામ લાગેછે, આ દવા ખાસ લાંબા વખતના વ્યાધિમાં તેમજ વ્યાધિના જીર્ણ રૂપમાં વાપરવી સારી છે.

બ્રાયોનીયા—જોસબંધ લુખી ખાંસી જાણે કે જોરસથી છાતી ફાટી જશે અને તેથી છાતીમાં ચસકા નીકળતા હોય, તથા શ્વાસ વીગેરે લક્ષણોમાં આ દવા ફાયદાકારક છે,

હીપાર સલફર-ગળું બેસવું, લુખી ખાંસી અથવા ખાંસીની સાથે ચીકણા ગુંદર જેવા ગડફા પડવા, કોઇ કોઇ વખતે તેની સાથે લોહી પડવું, સૂવાથી શ્વાસ, રાત્રીનો પસીનો, સહેજ ખાધાથી પેટમાં દુખાવો, માટીના રંગનો અગર લીલાશ પડતો ઝાડો વિગેરે લક્ષણો હોય ત્યારે આ દવા આપવી,

એકોનાઇટ--આ દવા આ વ્યાધિમાં વખતોવખત ઘણીજ ઉપયોગની છે, આ વ્યાધીમાં ફાયદાકારક છે એટલું નહીં પણ ઘણા દર્દોમાં તે અદ્ભુત અસર કરે છે, હોમીયોપેથીક દવામાં આ એક અદભૂત દવા છે, આ દવા લોહીનો ભરાવો વીખેરી નાંખી વરમ (Inflammation) તથા તાવના ચિન્હોને નરમ પાડી દે છે, ફેફસામાં લોહીનો ભ-

રાતે તથા તાવ એ બન્ને માટે આ દવા વખતોવખત આપવી જોઇએ, તેથી તાવ વધશે નહી તેમજ ફેફસામાં લોહીનો ભરાવો થશે નહી, માટે જ્યારે તાવ વધારે આવે ત્યારે ત્યારે આ દવા વાપરવી.

ઉપર કહેલી દવા ઉપરાંત તેના બીજા ચિન્હો પ્રમાણે **ફેરમ, નકસવોમીકા, હેમેમેલીસ, આરનીકા, સ્પોનજીઆ, મરકયુરી, સલફર, બેલોડોના, બેપટીશીયા** વિગેરે દવા પણ વપરાય છે

આગળ કહ્યા પ્રમાણે આ જાતની કેટલીક દવાઓ સુંઘાય છે તેનાથી સારો ફાયદો થાય છે, મુખ્ય જે વપરાય છે તેમાં **આયોડાઈન, ક્રીઝોટ, એકોનાઇટ, હાયોસાઈમસ, આઈપીકેક, બેલોડોના, બ્રાયોનીયા** વિગેરે છે.

માત્રા-હોમીયોપેથિક દરેક જાતની દવાના બે ટીંપા થોડા પાણી સાથે. ભુકી હોય તો બે ગ્રેન, હોમીયોપેથીક બધી દવાઓ સાધારણ રીતે ૩x નંબરવાળી લેવી. વધતી ઓછી પાઉઅરની દવા ખાસ ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે લેવી.

સમાપ્ત.

THE INDIAN PHARMACY

ધી ઇન્ડીઅન ફાર્મસી. અમદાવાદ

જે. જે. દવેની કંપની.

કેમીસ્ટ, ડ્રગીસ્ટ અને વૈદ્ય.

ગૃહસ્થો,

અમોએ અમદાવાદ શહેરમાં કેટલેક વખત થયાં એક દેશી ફાર્મસી એટલે દેશી દવાઓ અંગ્રેજી તથા દેશી ઢબ પ્રમાણે બનાવવાની એકશાળા ખોલી છે. જેમાં તમામ જાતની ભસ્મો, રસો, રસાયનો, ચૂર્ણો, ગુગળગોળીયો, અવલેહ, આસવ, અરિષ્ટ, પાક, મુરબ્બા, શરબત, ઘૃત, તેલ, અર્ક, સત્વ અંજન, મંજન, મલમ, લેપ તથા ક્વાથ (ઉકાળા) શાસ્ત્રોક્ત રીતે બનાવેલા તૈયાર મળશે.

અમારી દવાશાળામાં સ્ત્રી, પુરૂષ તથા બાળકોના તમામ જાતના દરદોનું યથા મતિ નિદાન કરી યોગ્ય દવા આપવામાં આવશે.

દવે જટાશંકર જેશંકર વૈદ્ય.

અમદાવાદ.